ಜೂನ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಬಸವಳಿದ ಬದುಕಿಗೆ ಬಸಳೆ

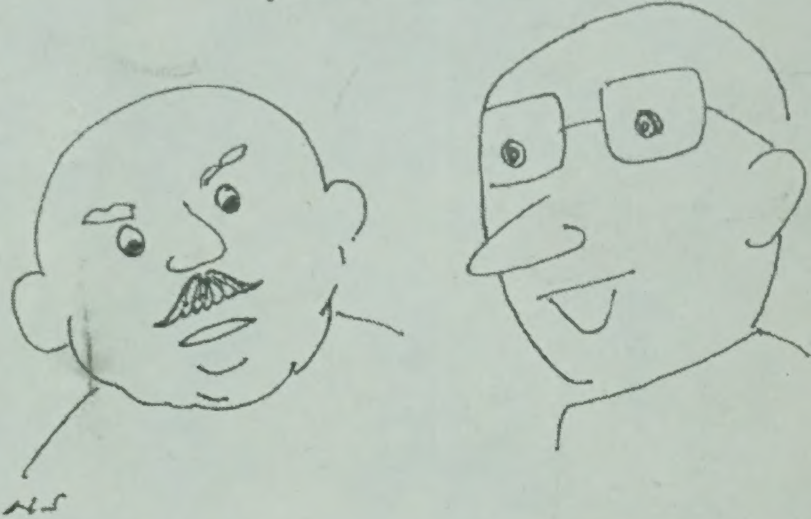
★ ಮಿದುಳಿನ ರಿಪೇರಿ !
★ ಬಾಯಿಯೊಳಗೊಂದು ಜೂ !
★ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು



ಷಂಡತನಕ್ಕೊಂದು ರಾಮಬಾಣ !

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಸೇಬು

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ





'ಜೀವನಾಡಿ'

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಹಣ ರೂ. ೧೨೦

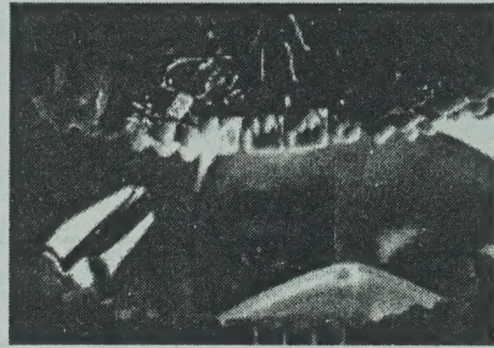
ಈ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯.

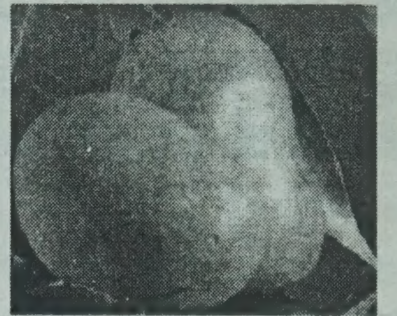
ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೫ ಸಂಪುಟ - ೨ ಜೂನ್- ೧೯೯೮









ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ

ಮೇ ೯೮ರ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರ ಲೇಖನ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರ 'ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ' ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ.ಚಿತ್ತಕೋಟ (ಆರ್) ಜಮಗಾ

ಹುಟ್ಟು

ಮೇ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಡಾ। ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರರ 'ಹುಟ್ಟು' ಲೇಖನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿಯಂತೆ ಇದೆ. ಬರೀ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೇನೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೇಖನಗಳಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಡುವ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ.

ಇಂದಿನ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ 'ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ' ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಜೀವನಾಡಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಓದುರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಸಂತೋಷಕರ ಸಂಗತಿ.

ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂಗೋಲಿ ಚಡಚಣ

ವೀಳೆಯದೆಲೆ

ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಪಾದಕರೆ,

ವೀಳೆಯದೆಲೆ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ ಲೇಖನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು 'ವೀಳೆಯದೆಲೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ತೊದಲುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಜವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬುದ್ಧಿ ವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ.

ಎಂ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಆಹಾರ

ನಿಮ್ಮ ಮೇ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ.

'ಆಹಾರ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂಬುದನ್ನು, ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಅಲ್ಲದೆ, ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವೆಂಬ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಔಷಧಗಳ ಭಂಡಾರ ವೀಳೆಯದೆಲೆ' ಈ ಲೇಖನವು ವೀಳೆದಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಡಿಯು ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ನಾಡಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಿಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ.

ವೀರೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ ಪಾಟೀಲ ನಾಲತವಾಡ

ಉಪಯುಕ್ತ

ನಾವು ಏಪ್ರಿಲ್ ೯೮ ರಿಂದ ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಿಕವನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಮೇಶ.ಹೆಚ್, ಕೆ.ನಾಗರಾಜ, ಎಸ್. ಮಂಗಳಾ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ತೊನ್ನು ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಂತೆ ಜೀವನಾಡಿಯೂ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿಯಾಗಿದೆ.

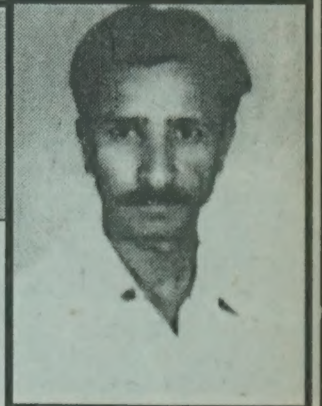
'ಭಂಗು' ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹುಟ್ಟು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಬಿ. ವಿನೀಶ್ ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

ಯೋಗ ಮಂಥನ

ಜಾನುಶಿರಾಸನ

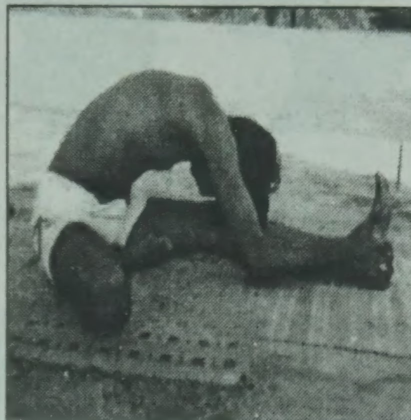
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು



ಎಂ.ಜಿ.ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು
(C.Y.S. & D.Y.S.) K.U.D.
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

'ಜಾನು' ಎಂದರೆ ಮೊಣಕಾಲು, 'ಶಿರ' ಎಂದರೆ ತಲೆ. ಈ ಆಸನದ ಉದ್ದೇಶವು ಚಾಚಿದ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಜಾನುಶಿರಾಸನ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಾನ : ಮೊದಲು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡಪಾದದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಹಣೆ, ನಂತರ

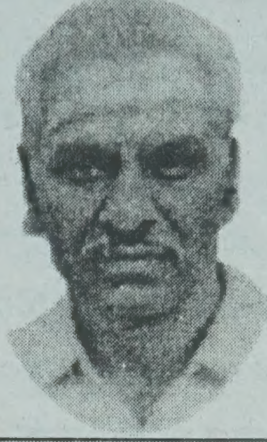


ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇದ್ದು, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆಸನವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಸಹಜವಾಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬಲಪಾದವನ್ನು ಚಾಚಿ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋನಗಳು : ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿನ, ಬೆನ್ನಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚೇತೋಹಾರಿ ವ್ಯಾಯಮ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಬಾಧೆಗಳು ಕೂಡಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು: ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ರಟ್ಟಾಗತೊಡಗಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಗುಟ್ಟು.......

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು, ಅನೇಕರು ಕುಸಿದು ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು 'ಕ್ಯಾನ್ಸಲ್' ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸುವರು. ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಬಿರುಗಾಳಿ ಬಂದಂತೆ ಬಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಮಲೋಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಸೋಮಾರಿಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಪೀಡಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ರಕ್ತದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ದೇಹದ ತುಂಬ ಬಿತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟು ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳದೇ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸೋಜಿಗ ಹಾಗೂ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಒಗಟಾಗಿತ್ತು. ಯಾಕೆ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳು ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ ? ಉಳಿದವುಗಳು ಯಾಕೆ ದಾವಾನಿಲದಂತೆ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಲು ಬೋಸ್ಟನ್ ನಗರದ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅವರ ಹೆಸರು ಡಾ. ಜುಢಾ ಫೋಕ್‌ಮನ್. ಅವರು ಹಾರ್‌ವರ್ಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ಅವರು ಮೊದಲು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದರು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವ, ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಇಂಥ ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಇಂಥ ಇಲಿಗಳ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಘಟಕ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟೇ ತಯಾರಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟಕವು ಮರಿ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ರಕ್ತ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮೂಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಮರಿಗಂಟುಗಳು ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಈ ಘಟಕವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥವಿದ್ದದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ಅಂಜಿಯೋಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಎಂಡೋಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್ ಎಂದು ಕರೆದರು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಇದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ, ಗಡ್ಡೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇರದು.

ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮದ್ದುಗಳು ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಉಗ್ರವಾಗಿವೆ. ರೋಗಿಗಳು ಈ ಮದ್ದುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ಇರಲಿ - ಮದ್ದುಬೇಡ ಅನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

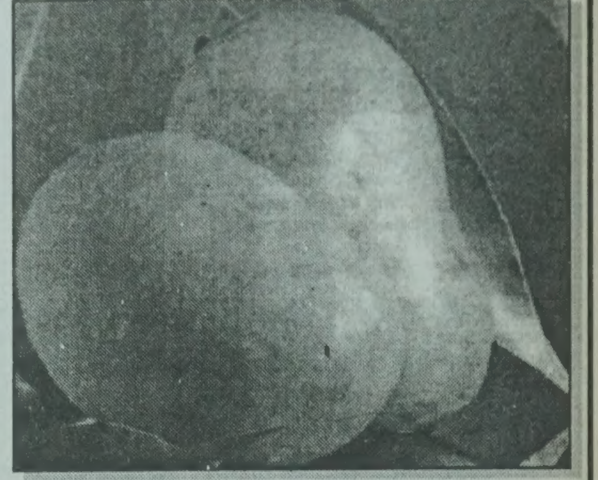
ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹೊಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಟ್ಟು-ರಟ್ಟಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಮಾವು - ಮದ್ದು

✍ ಟಿ.ಟಿ.ಕೆ.

ಅದ್ಯಾಕೋ, ಮಾವೆಂದರೆ ಸಾಕು ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರ ಕಣ್ಣೆದುರು ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳು ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಮಾವಿನ ತೋಪಿನಿಂದ ಹಸಿಮಾವು ಕದ್ದು ತಂದು...... ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿದ್ದು, ಕದ್ದ ಮಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಲಿಯ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕು ಏಟ್ಟು ತಿಂದದ್ದು, ತೋಟದೊಡೆಯನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ........ ಸಂಗತಿ ಅಪ್ಪನ ಕಿವಿ ತಲುಪಿ, ತನುಗಾಗಬಹುದಾದ ಶಾಸ್ತಿಗೆ ಹೆದರಿ ಬೇಲಿ ಹಾರುನಾಗ ಕಾಲುಳುಕಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು.

''ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಾ? ಅಣ್ಣನ ಕೈಯಿಂದ ಹುಳಿಮಾವು ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅತ್ತಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಡ್ತಾರೆ........ !'' ಎಂದು ಪ್ರೈಮರಿಯ ಹುಡುಗಿಯರು ನಟಗುಟ್ಟಿನುದು........ ಈ ಮಾವೆಂದರೆ ಬಲು ಮಜಾ......!



ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜನೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ನೋಡಲು ಬಲು ಸುಂದರ, ರಸ ಹೀರಲು ಮಧುರ. ದೇಶದ ಎಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಮಾವು ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ರುಚಿಯಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಭಾರತದ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಣ್ಣು' ಎಂದು ಮಾನ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವದೇಶಿ ಸಸ್ಯವಾದ ಮಾವು ಸಸಿಗೆ ದೇಶದ ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ 'ಇಂಡಿಕಾ' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಎಲೆಯೆಂದಾಕ್ಷಣ ಬಿಸಾಡುವ ವಸ್ತುವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಮಾವಿನ ಎಲೆಗೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ತೋರಣಗಳಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುವ ಮಾವು, ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವೆನಿಸಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಿರೂರಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಜತೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಎಂದೇ ಜನಜನಿತವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಾನ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೊಡ್ಡವರವರೆಗೂ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಕೇವಲ ರಸದ ರುಚಿ ಸವಿಯಲು ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣವನ್ನೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆ ಈ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿ, ಔಷಧ ಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು ಎನಿಸಿರುವುದೇ ಇದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಲವಣಾಂಶ, ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಹಣ್ಣು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಲವಣಾಂಶ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಚಡಪಡಿಸುವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಗಳಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮನೆಯ ವೈದ್ಯನಿದ್ದಂತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೊಂದಿದ ಈ ಹಣ್ಣು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಸಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನ ಸಸ್ಯ ಮೂಲತಃ ಔಷಧಯುಕ್ತ ಸಸಿ, ಇದು ಹಲವಾರು ಔಷಧ ಮೂಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದು ಎಂದೋ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಬೇರುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಗಳೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಮಾವು-ಮಹತ್ವ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾದದ್ದು 'ಆಲ್ಫೋನ್ಸ್' ಎಂಬ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣು, ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ರಫ್ತು ಆಗುತ್ತಿವೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಾವು ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೊಂದಿದ ರಾಜ್ಯ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ. ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೪೦ ರಷ್ಟು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೮೦ ರಷ್ಟು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಣ್ಣು ರಫ್ತು ಎಂಬುದು ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೊ. ಭಾರತದಿಂದ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತಾಗುವ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಣ್ಣು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದು ವಿಶೇಷ.

ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ. ಈ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕಾಲರಾ, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ

ಹೀಗೆ ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಮಾವು ರಸದ ರೂಪದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಗಟ್ಟಿ ರೂಪದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.

ಭಾಗ-೧

ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿ

'ಷಂಡತನ'ಕ್ಕೊಂದು ರಾಮಬಾಣ!

ಯಯಾತಿ ಮುದುಕ. ಆದರೂ ಅವನಿಗೆ ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆಸೆ ಇಂಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೇಕು, ಮಗದಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂಬ ದುರಾಸೆ ಅವನಿಗೆ. ತನ್ನ ಮುದಿತನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯೌವನವನ್ನು ಕೊಡಿರೆಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ..... ಪುರೂರವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು!..... ಇದು ಅಂದಿನ ಪುರಾಣ! ೫೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೂ ನವತಾರುಣ್ಯ ತರುವ, ಹಲವು ಔಷಧಗಳು ಕ್ಷಿತಿಜದಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಕ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅಂದಿನ ಪುರಾಣ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಯಯಾತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳದಿರಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಸೆ.

'ಫೈಜರ್!'

ಇದೊಂದು ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಸರು.

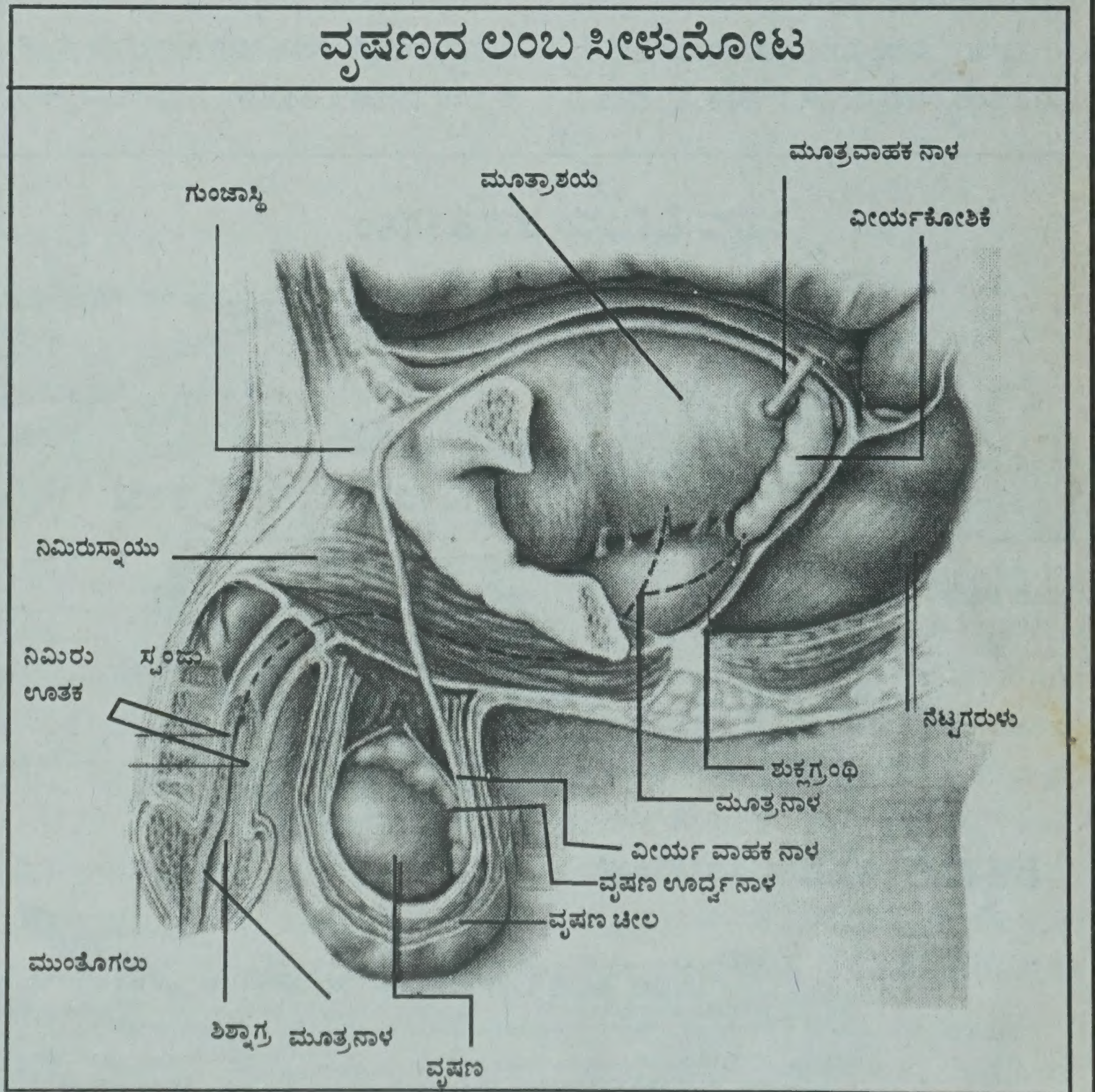
'ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್'

ಇದೊಂದು ಔಷಧದ ಹೆಸರು.

ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಶೂಲೆಯನ್ನು (ಆಂಜೈನ) ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಫೈಜರ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳೆಂದು (ಕರೋನರಿ ಆರ್ಟರೀಸ್) ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಧಮನಿಗಳ ವ್ಯಾಸ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯ 'ಆಕ್ರಂದಿಸ' ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಕ್ರಂದನ ಹೃದಯ ಶೂಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಮಕುಟ ಧಮನಿಯ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ವ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾರಣ ಆಮ್ಲಜನಕಾದಿಗಳ ಸರಬರಾಜು ಮೊದಲಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಶೂಲೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ವೃಷಣದ ಲಂಬ ಸೀಳುನೋಟ



ರೋಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳ ವಿಸ್ತಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಫೈಜರ್ ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಶೂಲೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹತಾಶರಾಗಿ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿದರು.

ಆದರೆ......

ಯಾವೊಬ್ಬ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕನೂ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಒಪ್ಪಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಫೈಜರ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ, ಆದರೆ ಅತೀವ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹೊರಬಂದಿತು.

ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದವರ ಬಳಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ (ಇಂಪೊಟೆನ್ಸ್) ಸುಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಸಂಭೋಗ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ರತಿಸ್ಥಾಯಿ (ಆರ್ಗಸಂ) ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿಯಾರು?

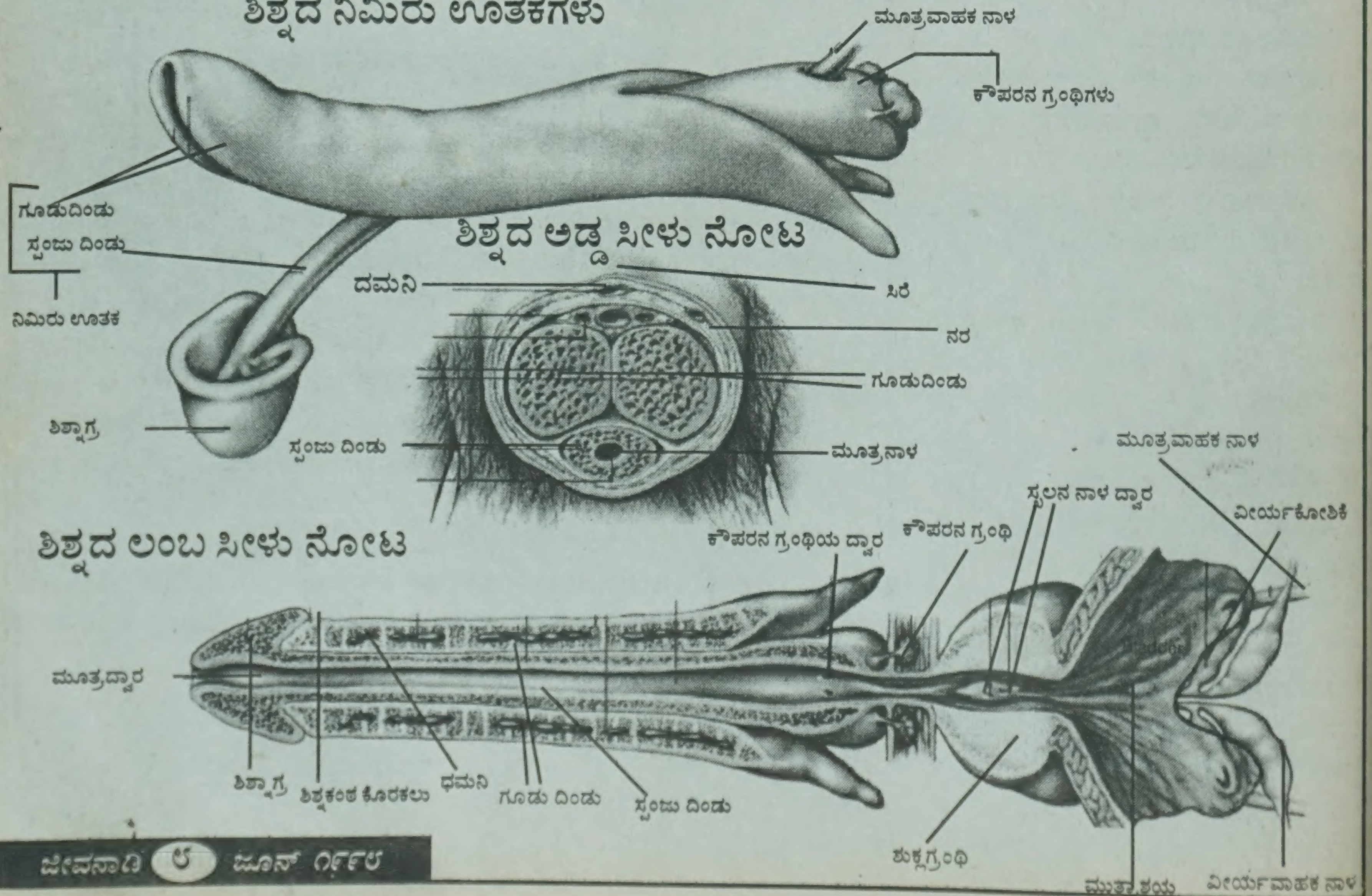
ಫೈಜರ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡರು. ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಮಕುಟ ಧಮನಿ ವಿಸ್ತಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೇನಂತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯಲ್ಲ!.... ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಇದೇ

'ಇಟ್ಸ್ ಎ ಗ್ರೇಟ್ ಡ್ರಗ್'

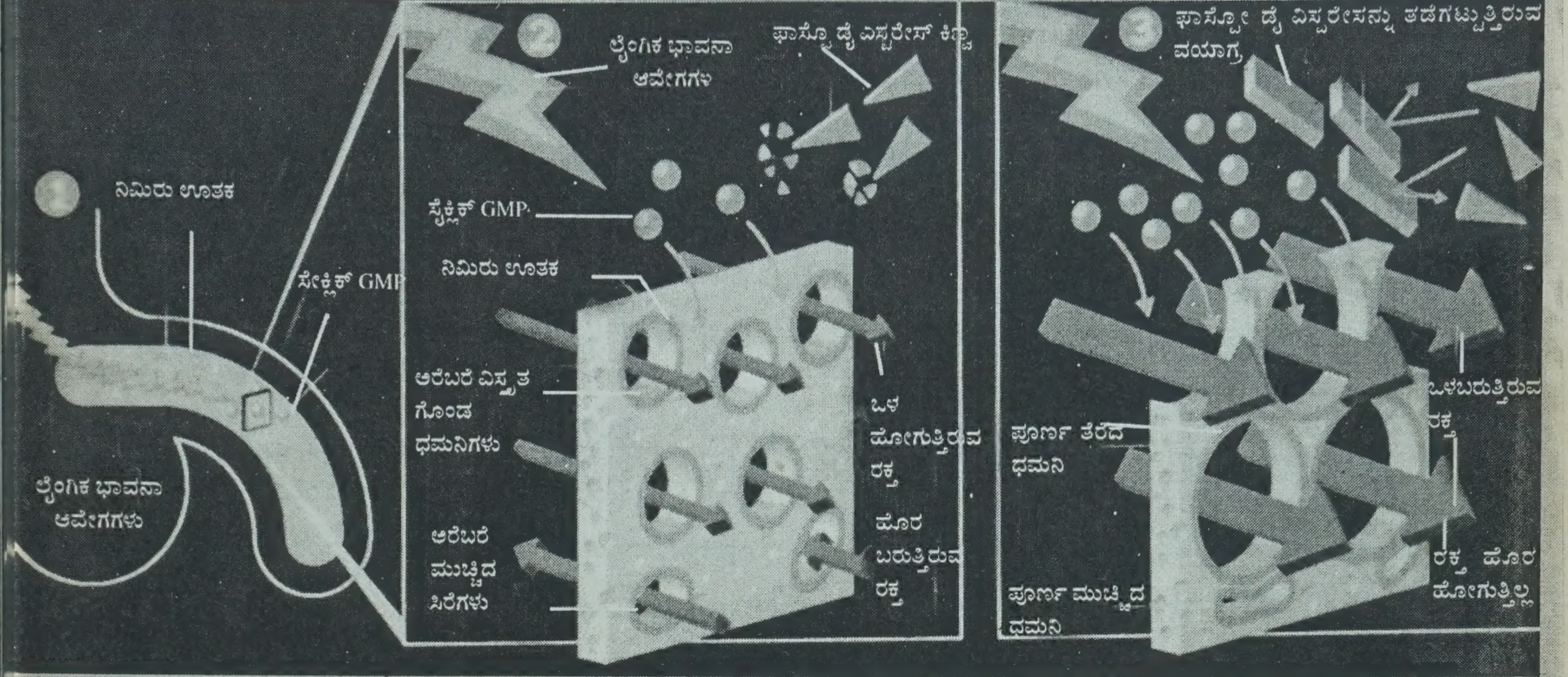
ಬಾಬ್ ಡೋಲ್!

ಅಮೇರಿಕದ ರಿಪಬ್ಲಿಕನ್ ಪಕ್ಷ, ೧೯೯೬ರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಈತನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದುದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಈತನ ವಯಸ್ಸು ೭೪ ವರ್ಷ. ೧೯೯೧ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಈತನಿಗೆ ಶುಕ್ರಗ್ರಂಥಿಯ ಅರ್ಬುದ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಆಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಜನರ ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ CNN ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ''ಲಾರಿ ಕಿಂಗ್ಸ್ ಲೈವ್ ಶೋ'' ನಲ್ಲಿ ಬಾಬ್ ಡೋಲ್ ಅದೊಂದು ಮಹಾನ್ ಔಷಧ (ಇಟ್ಸ್ ಎ ಗ್ರೇಟ್ ಡ್ರಗ್) ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬಾಬ್ ಡೋಲ್ ಸಹ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಡೋಲ್ ಇಟ್ಸ್ ಎ ಗ್ರೇಟ್ ಡ್ರಗ್! ಎಂದು ತಮ್ಮ ಪತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಉಚ್ಚರಿಸಿ ವಯಾಗ್ರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಿಟಿ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ನಗರ ಮೇಯರ್ ರುಡಾಲ್ಫ್ ಗಿಲಿಯಾನಿ ಅವರಿರುವಾಗಲೇ ಶ್ರೀಮತಿ ಡೋಲ್, ವಯಾಗ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ನೆರೆದ ಸಭಿಕರೆಲ್ಲ ಗೊಳ್ಳೆಂದು ನಕ್ಕು, ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ ತಮ್ಮ ಹರ್ಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು!



ವಯಾಗ್ರ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?



ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೆ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಹೆಚ್ಚು ತಡಮಾಡದೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದರು.

ಅದರ ಫಲವೇ ವಯಾಗ್ರ!

''ವಯಾಗ್ರ''

ಏನಿದು ಈ ವಯಾಗ್ರ?

ವಯಾಗ್ರ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ ಜಲಪಾತ ನಯಾಗರದ ನೆನಪು ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆ? ಹಾಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಯಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ನಯಾಗರವೂ ಇದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ಗೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಹೆಸರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿತ್ತು ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆ. ಆಗ ಆಯ್ಕೆಯಾಯಿತು 'ವಯಾಗ್ರ' ಎಂಬ ಹೆಸರು. ವಯಾಗ್ರ ಎಂಬ ಪದ, ಎರಡು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದಗಳಿಂದ ರೂಪಿತವಾಗಿದೆ. VIGOR ಮತ್ತು NIAGARA ಎಂಬವೇ ಆ ಪದಗಳು. VIGOR ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. NIAGARA ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಜಲಪಾತ. ಇದರಿಲ್ಲ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ..... ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. VIGOR ನಿಂದ VI ಮತ್ತು NIAGARA ದಿಂದ AGRA ಅಕ್ಷರ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು VIAGRA ಎಂಬ ಹೊಸ ಪದವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಪದ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಹು ಸೊಗಸಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಅದೇ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತು. ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಂದೂ ಘಟಿಸದಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಮಾರಾಟ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ವಯಾಗ್ರ ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು.

ಅಟ್ಲಾಂಟದಲ್ಲಿರುವ ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ। ಜಾನ್ ಸ್ಟಿಪ್ಲಿಂಗ್ ವಯಾಗ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ೩೦೦ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರಬ್ಬರ್ ಸ್ಟಾಂಪ್ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧವೊಂದು ದೊರೆಯುವ ಸುದ್ದಿ ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚಿಗಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿತು. ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರಿಗೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದರು. ''ನನಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನೋವಿದೆ'', ''ನನಗೆ ಮೂತ್ರ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ'', ''ನನಗೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ವಿಧ ವಿಧವಾಗಿ ಕಥೆಕಟ್ಟಿ ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರ ಬಳಿ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಠಾತ್ ಹೆಚ್ಚಿತು. ವೈದ್ಯರು ಇವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಇವರ ಬೇಡಿಕೆ ಕೇವಲ ವಯಾಗ್ರ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಅವರಿಂದ ವಯಾಗ್ರ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೊಂದೇ ಅವರ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು (ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉಗ್ರ ಕಾನೂನಿಲ್ಲ).

ಮೈಕೇಲ್ ಪೊಡ್ಗುರ್‌ಸ್ಕಿ, ಕಳೆದ ೨೭ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ''ರೈಟ್ ಏಡ್'' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ೪೦೦೦ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಅಮೇರಿಕಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶಕರಿವರು. ವಯಾಗ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೊದಲ ದಿನದಂದೇ ಸುಮಾರು ೧೦,೦೦೦ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಬಂದವು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಯಾವ ಒಂದು ಔಷಧವೂ ಇಷ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾದ ನೆನಪು ತಮಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೈಕೇಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿಸ್ಕಾನ್‌ಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಡೇವಿಡ್ ಮೈಕೇಲ್ ಥಾಮಸ್ ಓರ್ವ ಎಲುಬು ಚಿಕಿತ್ಸಕ (ಆಸ್ಟಿಯೋಪತ್) ಇವನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವೆಬ್ www. penispill.com ಎಂಬ ವಿಳಾಸದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಟೆಲಿಫೋನ್ ಸಂದರ್ಶನದ ಬೆಲೆ $ 50. ಈತ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಮೂಲಕ ವಯಾಗ್ರ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ. ಈ ಸುದ್ದಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಈ ವೈದ್ಯನ ನೋಂದಾವಣೆಯನ್ನು (ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್) ಏಕೆ ತೆಗೆಯಬಾರದೆಂದು ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತು. ತಾನು ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹು

ಅರಗಿಣಿಯೋ? ಮಿಡಿನಾಗರವೋ???.....

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ನ್ಯೂ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್' ಪತ್ರಿಕೆ ವಯಾಗ್ರದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ವಯಾಗ್ರ ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲ ಜನರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ವೈಪರೀತ್ಯ ತಲೆದೋರುವ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಲೋಕ ಮರೆಯಾಗಿ, ಎಲ್ಲವೆಲ್ಲವೂ ನೀಲಿ ನೀಲಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವೈಪರೀತ್ಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೂಚಿತ ಡೋಸಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದಿದೆ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ.

ವಯಾಗ್ರವು ಫಾಸ್ಫೊ-ಡೈ ಎಸ್ಟರೇಸನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹುದೇ ಕಿಣ್ವ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿರುವ ಶಂಕು ಕೋಶ (ಕೋನ್ ಸೆಲ್ಸ್) ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಶಂಕು ಕೋಶಗಳು ನಮಗೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಯಾಗ್ರ ಈ ಕಿಣ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀಲ ದೃಷ್ಟಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಫೊ ಡೈ ಎಸ್ಟರೇಸ್ ಕೊರತೆ ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣ, ಈ ಜನರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತಾನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಡೋಸಿನಲ್ಲಿ ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಅಥವ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಜನ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಸರು. ಈಗಾಗಲೇ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ವಯಾಗ್ರ ಸೇವಿಸಿರುವ ಜನ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಫೆನ್ ಫ್ಲೂರಮಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತೂಕವಿಳಿಸಲು ೧೦-೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧವೆಂದೇ ನಂಬಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸುವವರ ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಈಗ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಾರಾಟವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಯಾಗ್ರ ಇಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದೇ?

ದೆಂದು ಹೆದರಿದ ಥಾಮಸ್ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ವಯಾಗ್ರ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ವಯಾಗ್ರ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ದುರ್ಬಲತೆ :

ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇಂಪೊಟೆಂಟ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದವಿದೆ. ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ unable to engage in sexual intercourse, especially because of an inability to have an erection ಎಂದು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ನಿಘಂಟು.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇಂಪೊಟೆಂಟ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ನಿಖರವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವ ಶಬ್ದಗಳಿಲ್ಲ. ಷಂಡ, ನಪುಂಸಕ, ಪುಂಸತ್ವಹೀನ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಕ್ಲೀಬ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವೂ ಇದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು "ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಗಡಸು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊಂದಿರದವನು ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲೂ" ಹಾಗೂ "ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದವನು" ಎಂಬ ಎರಡೂ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅರ್ಥ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಷಂಡ, ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆದರೆ, ಅದೊಂದು ಬೈಗುಳ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು 'ಇಂಪೊಟೆಂಟ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ "ನಿಮಿರು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು' (ED = ERECTILE DYSFUNCTION) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೋಷಗಳು ಅಥವಾ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ನಿಮಿರುವಿಕೆ :

ಶಿಶ್ನವು ಹೇಗೆ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ವಯಾಗ್ರ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

★ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಬಲ್ಲ ಒಂದು ಅಂಗ. ಇದು ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಊತಕದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸ್ಪಂಜಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತುಂಬಿದಾಗ, ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತು ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಸಬಹುದು.

★ ಶಿಶ್ನದ ಒಳಗಿರುವ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ನಿಮಿರು ಊತಕ (ಎರೆಕ್ಟೈಲ್ ಟಿಶ್ಯೂ) ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿದೆ.

★ ಮೊದಲನೆಯದು ಸ್ಪಂಜು ದಿಂಡು (ಕಾರ್ಪಸ್ ಸ್ಪಾಂಜಿಯೋಸಂ) ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ. ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಗಾತ್ರದ ಸ್ಪಂಜು ದಿಂಡು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಅರಳಿದೆ. ಇದು ಶಿಶ್ನದ ಅಗ್ರಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪಂಜು ದಿಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳವಿದೆ. ದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳವಿದೆ.

★ ಎರಡನೆಯ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ನಿಮಿರು ಊತಕವನ್ನು ಗೂಡುದಿಂಡು (ಕಾರ್ಪಸ್ ಕ್ಯಾವೆರ್ನೋಸಂ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಅವಳಿ ರಚನೆಗಳು. ಸ್ಪಂಜು ದಿಂಡಿನ ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ.

★ ಸ್ಪಂಜು ದಿಂಡು ರಕ್ತಭರಿತವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳವು ಗೂಡುದಿಂಡಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುವ ಪರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

★ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ,

ಮೃದುವಾಗಿ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನವು ಈ ರೀತಿ ಇರಲು ಕಾರಣ ಅನುವೇದನಾ ನರಗಳು (ಸಿಂಪ್ಯಾಥೆಟಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಈ ನರಗಳು ಸದಾ ನಾರ್‌ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೂಡು ದಿಂಡಿನೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

★ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

★ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿದ ೧೦-೩೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಉದ್ರಿಕ್ತತೆಗೆ ಕಾರಣ ಪರಾನುವೇದನಾ ನರಗಳು (ಪ್ಯಾರಾ ಸಿಂಪ್ಯಾಥೆಟಿಕ್ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಇದು ಅನುವೇದನಾ ನರಗಳಿಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು.

★ ಕಿರಿದಾಗಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳನುಗ್ಗಿ ನಿಮಿರು ಊತಕವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನವು ಗಡುಸಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

★ ಸಂಭೋಗವು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಮೇಲೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನದೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪರಾನುವೇದನಾ ನರಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅನುವೇದನಾ ನರಗಳು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಧಮನಿಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಸಿರೆಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮಿರು ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿದ್ದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಸಿರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನ ತನ್ನ ಗಡುಸತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಪೂರ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದು ಶಿಶ್ನ ಹೇಗೆ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸಿರೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಂಕುಚಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಿರು ಊತಕದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಸಿರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಗಡುಸತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿರೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಏಕೆ ಸಂಕುಚಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರ ಇದುವರೆಗೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ವಯಾಗ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೇಗೆ ವಯಾಗ್ರ ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಅರಿವಾಗಿದೆ.

★ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ.

★ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿ, ನರ ಆವೇಗಗಳು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಕಾರಣ ನಿಮಿರು ಊತಕಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಆಗ ರಕ್ತವು ಸಡಿಲವಾಗಿರುವ ನಿಮಿರು ಊತಕಗಳ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಗಡುಸಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಶಿಶ್ನ ಗಡುಸತ್ವ ಅಗತ್ಯ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಸಿರೆಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ, ರಕ್ತ ಹೊರ ಹರಿಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

★ ಈ ರೀತಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

★ ಸಂಭೋಗ ಹಾಗೂ ಸ್ಖಲನಾ ನಂತರ ಫಾಸ್ಫೊಡೈಎಸ್ಟರೇಸ್ ಟೈಪ್ ೫ (PDE 5) ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಯನ್ನು ಲಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಿರೆಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೊರ ಹರಿದು ಶಿಶ್ನವು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

★ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ PDE 5 ಸದಾಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ PDE 5 ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಯನ್ನು ಬೇಗ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

★ ವಯಾಗ್ರ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ PDE 5 ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಾಗ್ರ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ PDE 5 ರೂಪುಗೊಂಡು, ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವವರೆಗೂ ಉದ್ರಿಕ್ತತೆ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನ :

ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ?

ವಯಾಗ್ರವೇನೂ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಗುಳಿಗೆಯಲ್ಲ. ನುಂಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಶಿಶ್ನವೇನೂ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ.

ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಯಸುವವರು, ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಅಥವ ೧೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಈ ಗುಳಿಗೆಯು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಲು ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಮ್ಯಾಜಿಕ್‌ನಂತೆ ಆಗಿಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಭೋಗಪೂರ್ವ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲೇಬೇಕು. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಉದಯಿಸಬೇಕು. ಅವು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ನರ ಆವೇಗಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅದನ್ನು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಲಯೋಲಾದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವೈದ್ಯ ರೆನ್‌ಷಾ ದಂಪತಿಗಳಿಗೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಯಾಗ್ರ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಗಂಡ ವಯಾಗ್ರ ನುಂಗಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನೇ ಕಾದು ಕುಳಿತ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಕಾದು ಕುಳಿತಳು. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ತೂಕಡಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋದರು.... ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸಂಭೋಗಪೂರ್ವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲೇ ಇಲ್ಲ! .....

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ?

ವಯಾಗ್ರ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೧೦೦ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ ? ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ವರದಿ. ಇದು ೬೦% - ೮೦% ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಏಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

★ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಿರಬಹುದು.

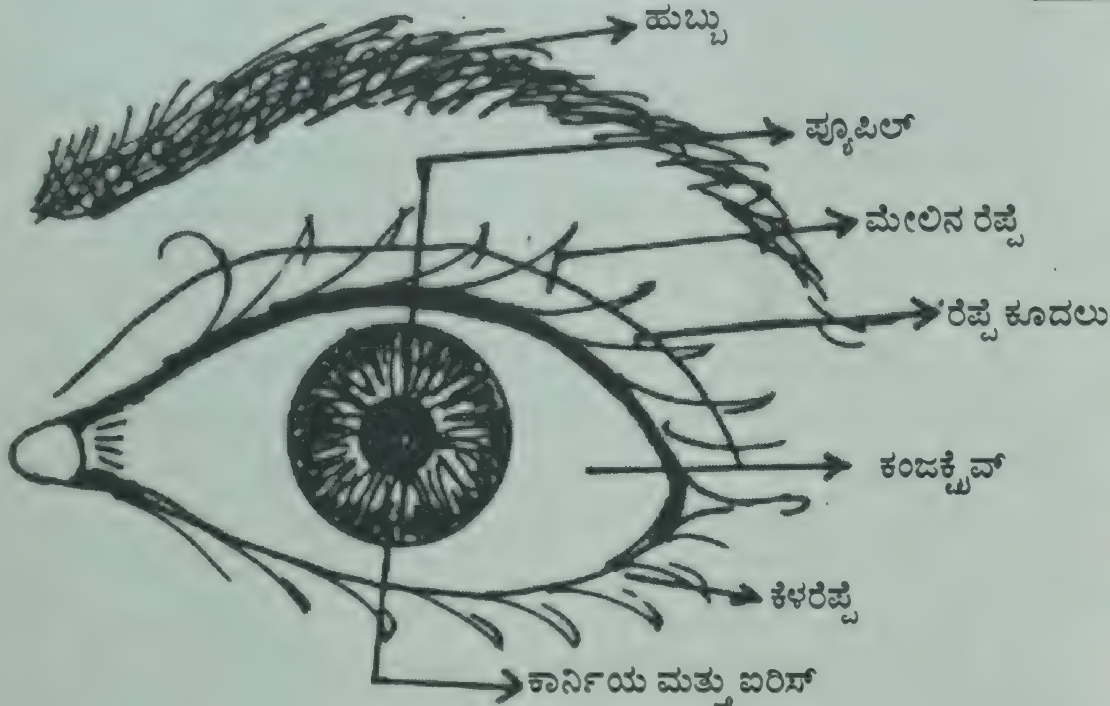
★ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗ್ರಾಹಕಗಳು (ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ಸ್) ಇರದಿರಬಹುದು ಅಥವ ಅಗತ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರದಿರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಯಾಗ್ರ ನಿರುಪಯುಕ್ತ.

ವಯಾಗ್ರ PDE 5 ನನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ GMP ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಯಾಗ್ರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ■

ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ನೋಟ

ಡಾ। ಎನ್. ಶಿವಮೂರ್ತಿ



ಮಕ್ಕಳೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಮೊದಲು ಕಾಣುವ ಭಾಗಗಳು ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿವೆ. ಚಿತ್ರ (೧).

ನಿಮಗೆ ಈ ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ ? ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಬಾರದು. ಈ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊನ್ನೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರು. ಹಾಗೇ ನನ್ನಮ್ಮ ಮಸಾಲೆಯನ್ನೂ ಅರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೋಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ಕೊಯ್ದರು. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ನಮಗೆ ಕೋಳಿಯ ತಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಧನಂಜಯ ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಆತುರದಲ್ಲಿದ್ದ. ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಆ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹೋಳು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದೆ. ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆದರಬೇಡಿ. ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೆ?

ಈಗ ಕೋಳಿಯ ತಲೆ ಎರಡು ಹೋಳಾಯಿತು. ಈಗ ನಮ್ಮೆದುರು ನಾಟಕದ ಪರದೆ ತೆಗೆದರೆ ಹೇಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೋ ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳ ಭಾಗಗಳು ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.

ನೋಡಿ ಮಕ್ಕಳೆ, ಕಣ್ಣು ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ (ಚಿತ್ರ -೨) ಭೂಮಿಯ ರೀತಿ ಗೋಳಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೋಳವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಕೃಷ್ಣ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ರಥದ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಇರುವ ಹಗ್ಗಗಳಂತೆ ಆರು ಮಾಂಸದ ಹಗ್ಗಗಳಿವೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳನೆಯ ದಾರದಂತಹ ನರ ಕಣ್ಣುಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ಕಣ್ಣಿನ ನರ.

ಮಕ್ಕಳೇ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣು ಬಿಳಿ ಗುಲಗಂಜಿಯ ರೀತಿ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಪ್ಪಗಿದೆ. ಈ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಲೀರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಪ್ಪಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ (ಚಿತ್ರ ೩) ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದರಗಳು ನಿಮಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗಾಜಿನಂತಹ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪದರ - ಇದೇ ಕಾರ್ನಿಯ. ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಪದರ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದು ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ರಂಧ್ರವಿದೆ. ಈ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪಗಿರುವ ಭಾಗವೇ ಐರಿಸ್.

ಮಕ್ಕಳೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೆಂಗಣ್ಣಿನವ, ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಣ್ಣಿನವ, ನೀಲಿ ಕಣ್ಣಿನವ ಅಂತ ರೇಗಿಸಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ ಅಲ್ಲವೆ? ನೀವು ಈ ರೀತಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿ ನಲಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೆ ? ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಈ ಐರಿಸ್ ಕಾರಣ. ಈ ಐರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಕಾರಕಗಳಿವೆ. ಈ ಬಣ್ಣಕಾರಕ ಯಾವ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೋ ಆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಈ ಐರಿಸ್ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬಣ್ಣ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಣ್ಣು ಇರುವವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

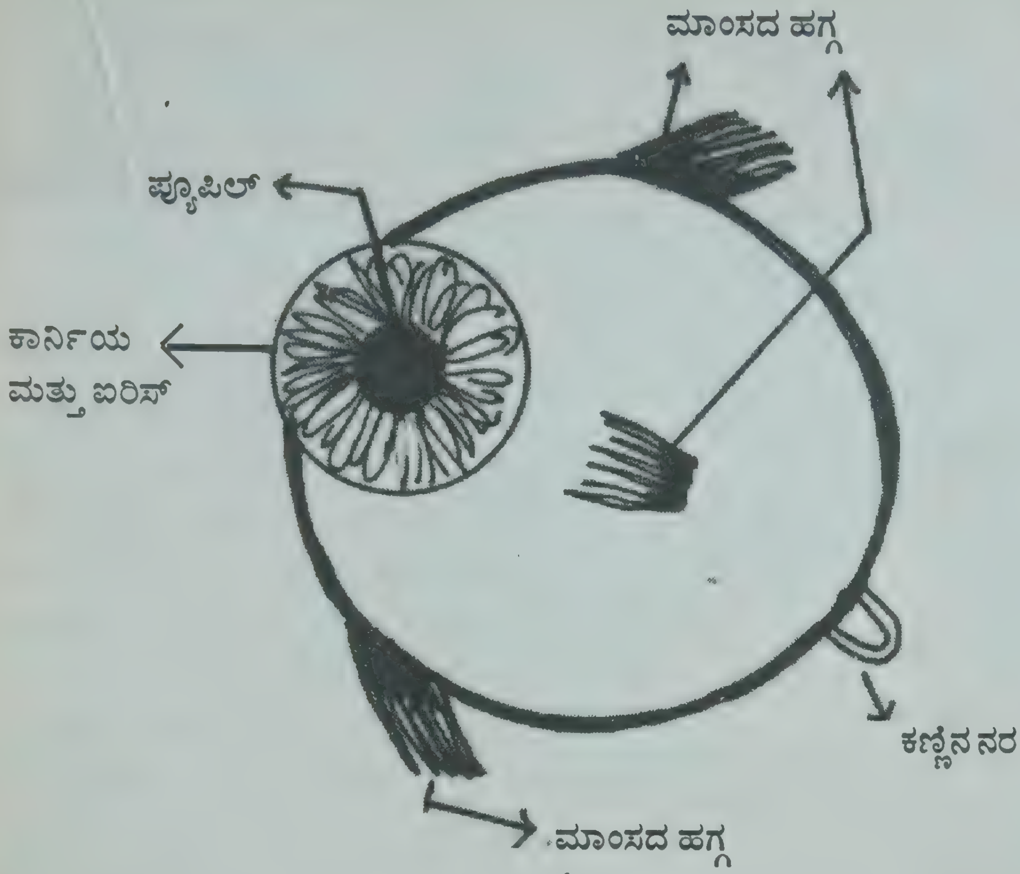
ಈಗ ಈ ಎರಡು ಪದರಗಳ ನಡುವೆ ನೋಡಿ. ಏನಿದೆ ಗೊತ್ತೆ ? ನೀರು !! ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬೋರು ಕೊರೆಯುವ ಬದಲು ಕಣ್ಣೇ ಕೊರೆದರೆ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತದೆಂದು ಕೊರೆಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದು ಬೇರೆ ತರಹದ ನೀರು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಕ್ವಿಯಸ್‌ಹ್ಯೂಮರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಹಾಗೇನೆ ಈ ನೀರೂ ಸಹ ಸತತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಏನು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಈಗ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಧನಂಜಯನಂತೂ ಕಾದು ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಒಳಗೇನಿದೆ ಬಗೆದು ನೋಡೇ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು.

ಕಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ. ಅದು ಗೋಲಿಯ ರೀತಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿತ್ತು. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಒಂದು ಕ್ಯಾಮರಾದ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬೆಳಕು ವಕ್ರೀಭವನಗೊಂಡು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ತಲೆಕೆಳಕಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬ ಬೀಳಲು, ಕಣ್ಣಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಈ ರೀತಿ ಗೋಲಿಯಂತಹ ಗಟ್ಟಿತನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಕು.

ಈಗ ನೀವು ಕಾತರರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೇನಿದೆ ತಿಳಿಯಲು ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಈಗ ತಡಮಾಡದೆ ಮುಂದುವರಿಯೋಣ.

ಒಂದು ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ.



ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕೊಯ್ದೆ. ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕಾರಂಜಿಯಂತೆ ಹೊರಚಿಮ್ಮಿತು. ಅದು ಸಾಧಾರಣ ನೀರಿನಂತೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ! ಈ ನೀರೇ ಆಕ್ವಿಯಸ್ ಹ್ಯೂಮರ್. ಈ ಹಿಂದೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ.

ಈಗ ತಮ್ಮನ ಕೈಗೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆ. ಅವನು ತಕ್ಷಣ ಕೇಳಿದ ''ಇದೇನೂ ಈಗ ತಾನೆ ಗೋಲಿಯಂತಿದ್ದ ಕಣ್ಣು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತರಹ ಮೆತ್ತಗಿದೆ ?'' ಆಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ನೋಡು ಧನಂಜಯ ನೀನು ಬಲೂನಿಗೆ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದರೆ ಅದು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಗಟ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ? ಗಟ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಳಗೆ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀನು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಅದೂ ಮೆತ್ತಗಾಗೊಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೇನೆ ಈ ಕಣ್ಣು. ಈ ಕಣ್ಣು ಕೊಯ್ದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಬರಲಿಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಒಳಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಯ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ಈ ಕಣ್ಣು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತರಹ ಮೆತ್ತಗಿದೆ'' ಎಂದೆ.

ಈಗ ಕಣ್ಣು ಕೊಯ್ದಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗಲಿಸಿದೆ. ಒಳಗೋಡೆ ಪೂರ್ತಿ ಕಪ್ಪಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಕೋಣೆ! ಆದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೊಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಇದರ ಬಣ್ಣವೂ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣವೇ (ನೀರಿಗೆ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಎಂದೇ ಕರೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲವೆ?

ಈ ಗೊಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಕಷ್ಟವೇನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಎಳೆದೆ. ಅದು ಹೊರಬಂತು. ಧನಂಜಯನ ಕೈಮೇಲೆ ಹಾಕಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಬಹಳ ಖುಷಿಯಾಯ್ತು. ಇದು ಸತ್ತ ಕೋಳಿಯ ಕಣ್ಣಾದ್ದರಿಂದ ಖುಷಿ ಪಡಬೇಕಾದದ್ದೇ; ಅಲ್ಲವೆ ಮಕ್ಕಳೆ ! ಈ ಗೊಣ್ಣೆಯಂಥ ಪದಾರ್ಥವೇ ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಹ್ಯೂಮರ್.

ತಕ್ಷಣ ಧನಂಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಕಡೆಯ ವಿಟ್ರಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಸೂರದ ರೀತಿ ಉಬ್ಬಿದ ಹರಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ 'ಇದೇನು?' ಎಂದ. ನಾನು ನೋಡಿ 'ಇದೇ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಕನ್ನಡಕ' ಅಂದೆ. ಧನಂಜಯ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟ. ಇದೇನಿದು ಕಣ್ಣೊಳಗೊಂದು ಕನ್ನಡಕ ಇದೆಯೆ ! ನಾನೆಂದೆ ''ಹೌದು ಕಣ್ಣೊಳಗೊಂದು ಪಾರದರ್ಶಕ ಘನಪದಾರ್ಥದಂತಹ ಅಂಗಾಂಶವಿದೆ. ಅದೇ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಕನ್ನಡಕ. ಇದನ್ನೇ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಮಸೂರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ತಕ್ಷಣ ಧನಂಜಯ ''ಈ ಕನ್ನಡಕ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದರೆ?' ಎಂದ.

ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ಅದನ್ನೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊನ್ನೆ ತಾತನಿಗೆ ಕಣ್ಣಾಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತೆಗೆದ್ರು ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದೀಯ ಅಲ್ವಾ? ಈ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಕನ್ನಡಕವೇ 'ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ' ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳೋದನ್ನ ನೀನು ನೋಡಿದ್ದೀಯ ತಾನೇ?'' ಎಂದೆ.

ಧನಂಜಯ ''ಎಲ್ರಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾದರೆ ಗಾಂಧಿ ತಾತ ಆಗ್ತಾರೆ ಅಲ್ವಾ?''ಎಂದ. ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ಹೌದು ಧನಂಜಯ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಗಾಂಧಿ ತಾತನ ತರಹದ ಕನ್ನಡಕ ಕೊಡ್ತಾರೆ'' ಎಂದೆ.

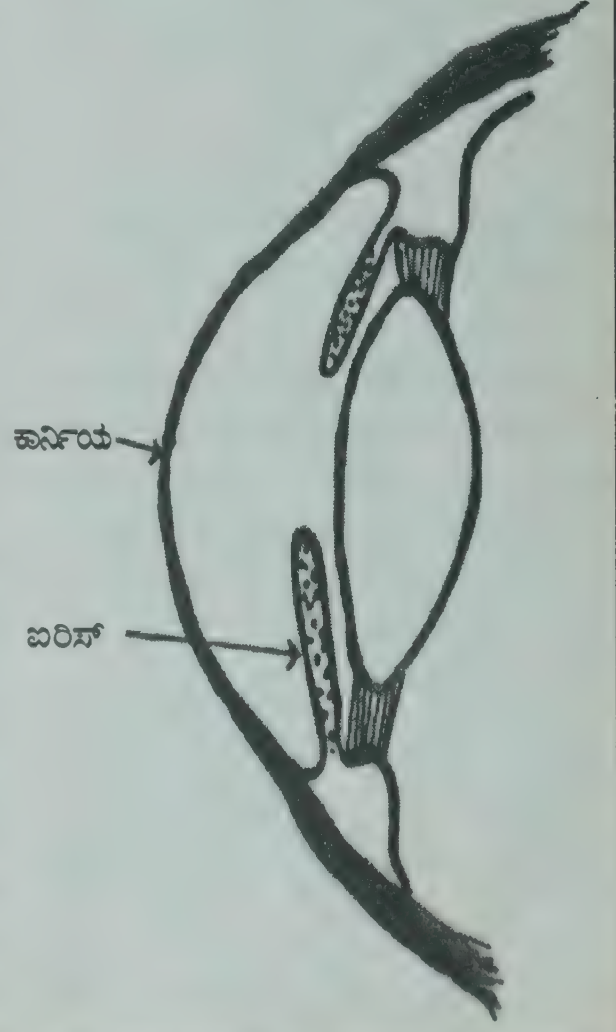
ಈಗ ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಕನ್ನಡಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಇನ್ನು ಈ ಕಪ್ಪು ಕೊಠಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೈಬೀಸಿ ಕರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬನ್ನಿ ಅದರ ವಿಚಾರಾನೂ ತಿಳಿಯೋಣ.

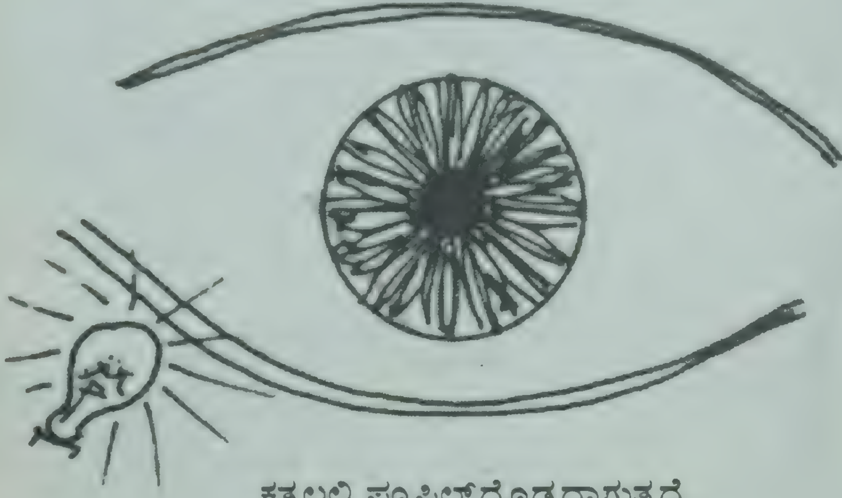
ಈ ಕಪ್ಪು ಕೊಠಡಿಯ ಗೋಡೆ ಮೂರು ಪದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವೇ ಸ್ಕ್ಲೀರ, ಕೊರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ರೆಟಿನಾ.

ಸ್ಕ್ಲೀರ ಹೊರಗಿನ ಪದರ. ಇದು ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪದರೇ ಈ ಗೋಡೆಗೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಉಳಿದೆರಡು ಪದರಗಳು ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಸಿದ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳಂತೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ.

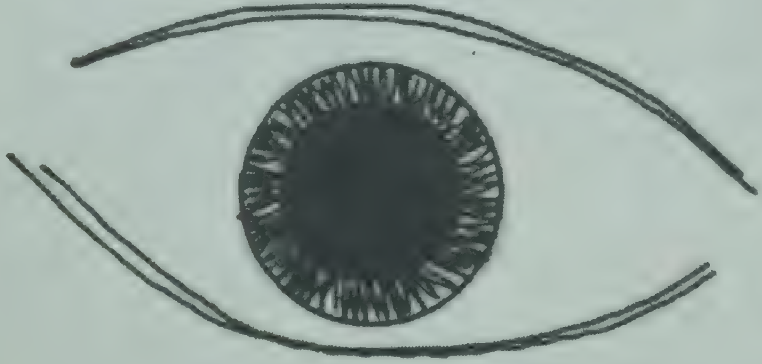
ಕೊರಾಯಿಡ್ ಪದರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿವೆ.

ರೆಟಿನಾದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದರಗಳಿವೆ. ಈ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಿವೆ. ನರದಿಂದ





ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದಾಗ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತದೆ



ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಡಿದ ದಾರಗಳಿವೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ನರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದುಗೂಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ನರವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೇಟಿನಾ ಪದರದಲ್ಲೇ ಬಣ್ಣ ಕಾರಕಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಗೋಡೆಗೆ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣ ಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಕೊಠಡಿ ಕಪ್ಪುಕೊಠಡಿಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ಲೀರದ ಮುಂಭಾಗ ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಆಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಐರಿಸ್ ಆಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಧನಂಜಯ ''ಈ ಐರಿಸ್‌ನ ಕೆಲಸವೇನು?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ನೋಡು ಧನಂಜಯ ಕಾರ್ನಿಯ ಬಂದ ಬೆಳಕೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ ಆಗೋದಿಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಕಿಟಕಿ ಇದೆ. ಬರೀ ಕಿಟಕಿ ಇದ್ದರೆ ಧೂಳು, ಕೀಟ, ಸೊಳ್ಳೆ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಕಿಟಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ಇದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಬೇಕಿಲ್ಲದಾಗ ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಹಾಗೇನೆ ಈ ಐರಿಸ್ ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ನಿಯ ಕಿಟಕಿ ಆದರೆ ಐರಿಸ್ ಬಾಗಿಲು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಂಗಾಂಶವಿದೆ. ಒಂದು ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದರೆ ನೀನೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿನೋಡು. ಆ ಬ್ಯಾಟರಿ ತೆಗೆದುಕೋ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ಕಡೆಗೆ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಿಡು. ತಕ್ಷಣ ಬೆಳಕನ್ನು ತೆಗೆ, ಮತ್ತೆ ಬಿಡು- ಮತ್ತೆ ತೆಗೆ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ನೋಡು'' ಎಂದು ನನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಅವನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದೆ.

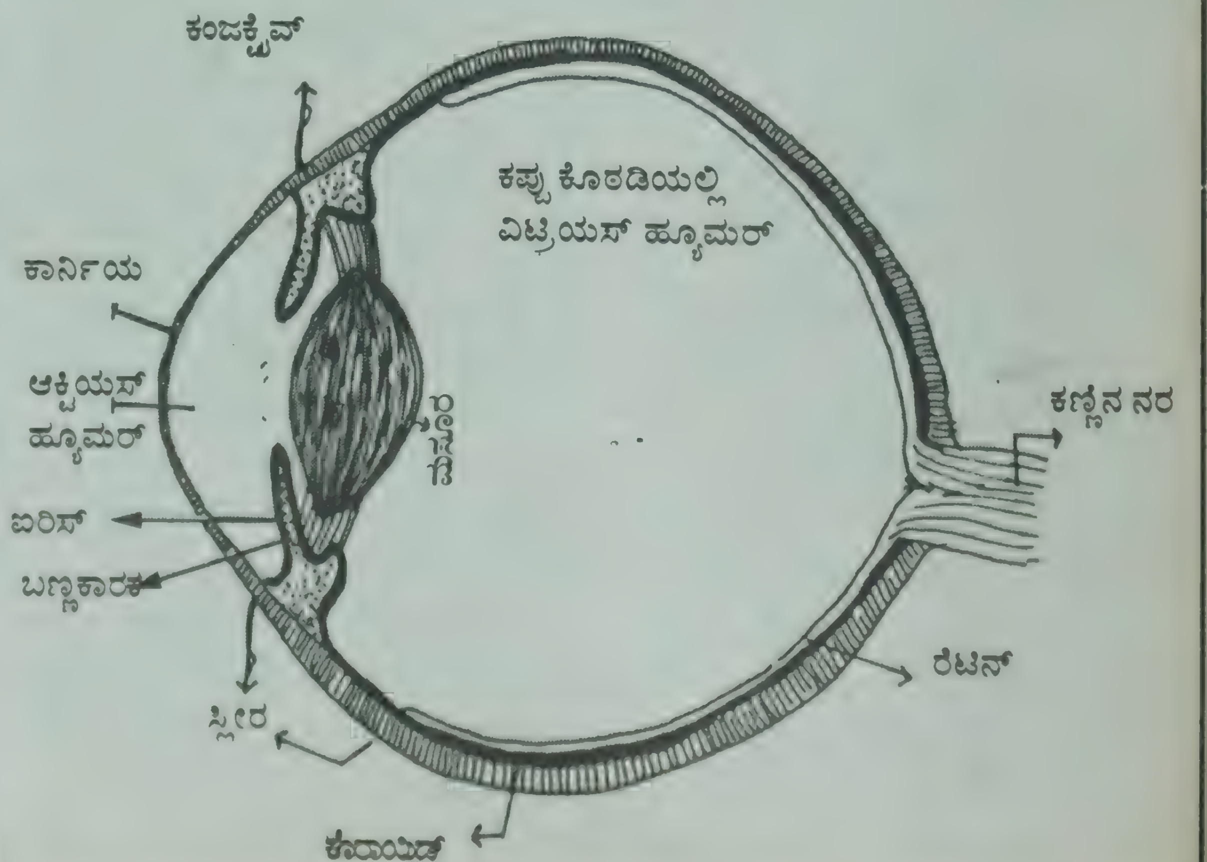
ಧನಂಜಯ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ನನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಾನು ಕೇಳಿದೆ ''ಏನು ಕಾಣ್ತದೆ?''

ಅವನು, ''ಅಣ್ಣ ಆ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ಹಿಗ್ಗುತ್ತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತೆ. ಬೆಳಕು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತೆ -ಬೆಳಕು ತೆಗೆದರೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತೆ ಹಿಂಗ್ಯಾಕೆ?'' ಎಂದ.

ನಾನು ಹೇಳಿದೆ ''ನೋಡು ಧನಂಜಯ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಹೋದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೆಟಿನ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಐರಿಸ್ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ತೂತು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕತ್ತಲೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಈ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಐರಿಸ್ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕತ್ತಲಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ (ಚಿತ್ರ ೪)

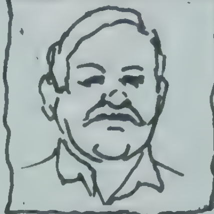
ಈಗ ಕೋಳಿಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಅದರೊಳಗಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಕೋಳಿಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಅಲ್ಲವೆ?

ನೀವು ಈ ರೀತಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ 'ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?' ಎಂಬುದನ್ನೂ ಕಲಿತಿರಿ. ಅಲ್ಲವೇ?



ಕಾಮ

✍ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಕಾಮ, ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲಿನಷ್ಟೇ ಆಕರ್ಷಣೀಯ. ಕಾಮಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ - ಮನುಷ್ಯ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈಮನಗಳ ತುಂಬಾ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಮೀಸೆ ಬರುವ ಹುಡುಗನಿಗೆ ದೇಶ ಕಾಣದು, ಮೊಲೆ ಬರುವ ಹುಡುಗಿಗೆ ನೆಲ ಕಾಣದು' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ಕಾಮ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನ್ಮಥನ ಕುಸುಮ ಬಾಣಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೇ ಇರುವವರು ಉಂಟೇ? ಯೋಗೀಶ್ವರನಾದ ಶಿವನೂ, ಕಾಮ ಬಾಣಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದವನೇ. ಅದರಿಂದಲೇ ಪಾರ್ವತೀ ಕಲ್ಯಾಣವಾಯಿತು, ಕುಮಾರ ಸಂಭವವಾಗಿ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣವೂ ಆಯಿತಲ್ಲವೇ? ಕಾಮವನ್ನು ಗೆದ್ದವರುಂಟೇ? ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ತಪವನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯರಾದ ಅನೇಕ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಗಳು ಕಾಮನ ಮುಂದೆ ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಸನ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸಂಸಾರಿಯಾದರು. ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಅನುರಕ್ತರಾಗುವುದು, ತಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಲು ಆತುರರಾಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ವ್ಯಾಪಾರ. ಆಗಲೇ ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿ, ಮಾನವ ಸಂತಾನ ಅಕ್ಷಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಯ ಸಂತತಿ ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಖ, ಆನಂದ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಜೀವಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಸದಾಕಾಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಬೆದೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಕಾಮದ ಬಯಕೆಯನ್ನು, ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಲು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗಂಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೆರೆಯುತ್ತವೆ. ನಾನಾ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ. ಪ'ರ'ಸ್'ಪ'ರ' ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕುಶಲಿಯಾದ, ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭದಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ಬಹಿರಂಗ, ಯಾವ



ಮುಚ್ಚುಮರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು, ಹುಟ್ಟಿದ ಮರಿಯನ್ನು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯವೇ ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಪ್ರಾಣಿಯೇ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಾಮ ವರ್ಷದ ಮುನ್ನೂರರವತ್ತೈದು ದಿನಗಳೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಕೆಂದಾಗ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾಮ ಗರಿಗೆದರುತ್ತದೆ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಕಿಶೋರ, ಕಿಶೋರಿಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯವರೆಗೆ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಘಜೀವಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯ, ಕಾಮ ಪ್ರಕಟಣೆ, ಕಾಮ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯ/ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದರೂ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ/ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಮಯ, ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಡಿಗೆ ಒಂದೇ ಹೆಣ್ಣು. ಮದುವೆ, ಕುಟುಂಬ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯಗಳೇ ಮೌಲ್ಯಗಳು. ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ/ ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಬಹುಪತಿತ್ವ, ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ, ಮುಕ್ತ ಕಾಮ ಇವೆಲ್ಲ ನಿಷಿದ್ಧ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಪುರುಷ 'ಪರನಾರೀ ಸೋದರನಾಗಬೇಕು, ಸ್ತ್ರೀ ಪತಿವ್ರತೆಯಾಗಿ, ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಪುರುಷನಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇನು?

ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯ (PORNOGRAPHIC LITERATURE) ವನ್ನು ಕದ್ದುಮುಚ್ಚಿ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಲೂ ಫಿಲಂಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಚುಡಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಜೋಕುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ ಪ್ರವಾಸದ ನೆಪದಲ್ಲಿ, ಸಂತೋಷಕೂಟಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಆಲಿಂಗನ, ಚುಂಬನಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ನೆರೆಹೊರೆಯ, ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾರ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ರತಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಏಯ್ಡ್ಸ್, ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು (ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಂಭೋಗ) ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಅಲ್ಲದೆ, ಇತರರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಆಧುನಿಕತೆ, ನಾಗರೀಕತೆ, ಫ್ಯಾಷನ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಖುಷಿಪಡಲು, ಮೋಜು ಮಾಡಲು 'ಹಾದರ' ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ವಸತಿ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಾವಣೆಗಳ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇಶ್ಯಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳು, ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲ ವೇಶ್ಯೆಯರು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು, ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಭೂಗತ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇಡೀ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸ, ವಿಚ್ಛೇದನ, ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳು, ಮದುವೆಯಾದರೂ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದು, ಒಡೆದ, ಒಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಶಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅಪರಾಧ, ವಿಷದಂತೆ ಏರುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಕಾಮದ ಬಳುವಳಿಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆಯಂತೆ ಕಾಮವೂ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಕಾಮವು ಶಿಶುವಿನಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರು - ನಾಲ್ಕು - ಐದನೇ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಗು, ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಕಾಮಿಸುತ್ತದೆ (ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್). ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕಾಮಿಸುತ್ತದೆ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್). ಎಂದು ಆತ ಶಿಶು ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ, ಗಂಡು ಮಗು, ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ, ವೈರಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವನಾದ ತಂದೆಯು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಂಡು, ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಮಗು ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ (Castration anxiety). ಈ ಗೊಂದಲಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಇದ್ದು, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರಗೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು, ತನಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವಿನಂತೆ ಶಿಶ್ನವಿಲ್ಲ, ತಾನು ಕೀಳು, ದುರ್ಬಲೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾಳೆ (ORGAN INFERIORITY). ಹಾಗೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ



ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ.

ಕಾಮ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮನೆಗಳು ಗರಿಗೆದರಿದಾಗ, ಆಸಕ್ತಿ, ಕುತೂಹಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲೂ ಆಗದೆ, ಅದುಮಿಡಲೂ ಆಗದೆ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಅದನ್ನು ಅದುಮಿ ದಮನ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ದಮನಗೊಂಡ ಅಂದರೆ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಮ ಅನಂತರ (ಅಂದರೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ) ಹೊರಬರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ 'ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್' (ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ) ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ವಾದ.

ಕಾಮ : ಕಾಮವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾವು, ಕೋಲು, ಬಾಣ, ಉರಿವ ಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವುದೇ ಚೂಪಾದ ಆಯುಧ ಶಿಶ್ನದ ಸಂಕೇತವಾದರೆ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಮಡಿಕೆ, ಪಾತ್ರೆ, ಹೂವು ಯೋನಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲ ಉಳುವುದು, ಅಗೆಯುವುದು, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಮರ ಹತ್ತುವುದು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವನ್ನಿಡುವುದು ಸಂಭೋಗದ ಸಂಕೇತಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಮದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ. ಕಾಮದ ಪ್ರಬಲ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನ - ಸಂತತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಉದ್ದೇಶಗಳಿವೆ.

೧) ಸುಖ, ಮನರಂಜನೆ : ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ರತಿಸುಖ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಕೌಶಲದಿಂದ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ, ರಸಿಕತೆಯಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಕಾಮಕೇಳಿಯಿಂದ ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಜಂಜಾಟ, ಗೊಂದಲ, ಆಯಾಸಗಳು ಪರಿಹಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ನವೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

೨) ಆತ್ಮೀಯತೆ - ಬಂಧುತ್ವ : ಪ್ರತಿಸಲದ ಸಫಲ, ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಲು, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಗೌರವಿಸಲು, ಪರಸ್ಪರ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಕಾಮದಿಂದ ಹಲವು ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ, ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ನೋವು, ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಡೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಲೂಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕಾಮವನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾಮದ ಬೆಂಕಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ದೀಪವಾಗಿ, ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಬೆಂಕಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಡುತ್ತದೆ; ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚಿನಂತೆ ಹರಡಿದರೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತ ಅಗಾಧ. ಹಿತಮಿತವಾದ ಕಾಮ ಎಲ್ಲರ ಪಾಲಿಗೆ ವರ. ಅಮಿತ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಶಾಪ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಕಾಮದ ಪರಾಶಕ್ತಿ



ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಾಮವು ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ಗೂಡಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕಾಮ ದರ್ಶನವು ಒಂದೆಡೆ ನಮ್ಮ ತ್ರಿಲೋಕದೊಡೆಯನಾದ ಈಶ್ವರನ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿ ಸ್ವರೂಪದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಲೋಲ ಇಂದ್ರನ ಭೌತಿಕ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾಮದ ಮೇಲೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾತುರದಿಂದಾಗಿ ಶಾಪಗ್ರಸ್ತ ಇಂದ್ರನಿರುವಂತೆ, ಕಾಮದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಶಿವನಿದ್ದಾನೆ.

● ಜಗದೀಪು

ಕಾಮದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಪಾರ ವಾದದ್ದು, ಅಜೇಯವಾದದ್ದು. ಅದುವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೂಲಾಧಾರ. ಅದನ್ನು 'ಭುವಿ ಸೊಕ್ಕಿ ಉಕ್ಕಿದರೆ, ಬಾನು ಬಣ್ಣ ಚೆನ್ನ-ಆಗಸ ತಾನು ಸ್ಖಲಿಸಿದರೆ, ಧರೆ ಬಸಿರು ಹಸಿರು! ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಕವಿಯೋರ್ವ. ಸಂಸರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಕಾಮವು ಸೃಜಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಜಡವಿರಲಿ, ಚೇತನವಿರಲಿ, ಯಾವುದೂ ಈ ಕಾಮವೆಂಬ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಹೊರತಾಗಿರಲಾರದು, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಮಾನವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವಜಗತ್ತೇ ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಅದರ ಅನುಪಮ ಸೌಂದರ್ಯ ರಾಶಿಯ ಕಂಡು ಮನಸೋಲುವುದು, ಭಾವ ಪರವಶರಾಗುವುದು, ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಾಮ ದೇವನ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೇನು ?

ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಮರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಗ್ಗು ಹುವಾಗಿ, ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣಾಗಿ, ಹುಡುಗಿ ತಾಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು........ ಆವಿ ಮೋಡವಾಗಿ, ಮೋಡ ಮಳೆಯಾಗಿ, ಗಾಳಿ ತಂಪಾಗಿ; ಉಸಿರು ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ನಂಟಾಗಿ, ಬಿಡಿಸದ ಗಂಟಾಗಿ ಮೈದಳೆಯುವುದು ಇದೇ ಕಾಮದ ಪ್ರಭುತ್ವದಿಂದ. ಎಲ್ಲಿ ಏನೇ ಚಲಿಸಿದರೂ, ಬದಲಾದರೂ, ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಂಸರ್ಗ ಕ್ರಿಯೆ!

ಶಿವ ಮತ್ತು ಕಾಮ

ಪೌರಾಣಿಕ ಕಥೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಕೈಲಾಸವಾಸಿಯಾದ ಪರಶಿವನ ಅಖಂಡ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತು, ಜಗವೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದಾಗ, ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಜಗದೊಡೆಯನಾದ ಗಂಗಾಧರನ ತಪಸ್ಸನ್ನು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಭಂಗಗೊಳಿಸಲು 'ಕಾಮದೇವ'ನನ್ನು ಕಳಿಸಿದರು. ಕಾಮದೇವನೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯನಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಸವಾಲೆಸೆದು ಗೆದ್ದವರು ವಿರಳ. ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ ಅಲ್ಲಮ, ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ಭೀಷ್ಮ, ವಿವೇಕಾನಂದ ಎಂಬ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಜನ ಸಿಕ್ಕಾರು. ಅವರೂ ಕಾಮವನ್ನಾಗಲಿ, ಮಾಯೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಹೋರಾಡಿ ಗೆದ್ದವರಲ್ಲ - ದೂರವಿದ್ದು ಗೆದ್ದೆವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ವಾದಿಸು ವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಅಲೌಕಿಕದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಗ್ನನಾಗಿದ್ದ ಶಂಕರನನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಲು ಲೌಕಿಕ ಕಾಮದೇವ ಮಾಡಿದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾದವು. ಆಗೊಂದು ವೇಳೆ ಕಾಮದೇವನು ಜಟಾಧಾರಿಯ ತಪಸ್ಸು ಕೆಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಕಾಮನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾಮದೇವನೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಹುಟ್ಟಗಳಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂತೆಯೇ ಸಾವುಗಳಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಮದ ಕೆರಳುವಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ, ಆಕ್ರಮಣಗಳಿರಲಾರವು. ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟವಿರಲಾರದು. ಆಗ ಜಗತ್ತು ಇದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಥವಾ ಜಗತ್ತೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

ಕೊನೆಗೆ ಕಾಮದೇವನು ಅದೆಂಥಾ ಬಾಣವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದನೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಲೌಕಿಕ-ಅಲೌಕಿಕ, ಇಹ-ಪರಗಳೆಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ತರಂಗಗಳೆದ್ದವು. ಅದರಲೆಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಭದ್ರಕೋಟೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದವು. ಶಿವನ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲವಾಗಿ ಕೋಪದಿಂದ ಕಣ್ಬಿಟ್ಟ. ತಪಸ್ಸು ಭಂಗವಾಗಿತ್ತು. ತ್ರಿನೇತ್ರನ ಉರಿಗಣ್ಣಿನೆದುರು ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲವರಾರು? ಬಡಪಾಯಿ ಕಾಮ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾದ. ದಯಾಮಯಿಯಾದ ಈಶ್ವರ ಆತನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬದುಕಿಸಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗುವಂತೆ ವರದಾನ ನೀಡಿದ. ಶಿವನ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಪರಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಕಾಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಸರ್ಗ ಮಾಡಿತು. ನಂತರವೇ ಅವನು ಶಾಂತನಾದನಂತೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯು ಭುಗಿಲೆದ್ದಾಗ, ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನಾಡುತ್ತ, ಒಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು

ಬೆರೆಯುತ್ತ ಸುಖದ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕಾಮವು ಅಂಥಾ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಪರಶಿವನ ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದೋ, ಯಾವ ಕಾಮವನ್ನು ದೇವಾದಿದೇವತೆಗಳೇ ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಾರರೋ, ಆ ಕಾಮದ ಪಾಶದೊಳಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಮಾನವ ಸಿಕ್ಕರೆ ಏನಾದೀತು ? ಅದವನನ್ನು ಚಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಹಿಂಡಿ, ಹಿಪ್ಪೆಮಾಡಿ ಬಿಸಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

ಇಂದಿನ ಭೌತಿಕ ಕಾಮ (Sex)ವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿಯದು. ಆದರೆ ಸತ್ಯವಂತರಾದ ಭೀಷ್ಮ ಪಿತಾಮಹರು ತಮ್ಮ ಸುದೀರ್ಘ ಜೀವನದ ೧೭೫ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಅಪರಾಜಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಇಚ್ಛಾಮರಣದ ಒಡೆಯರಾಗಿದ್ದರು. ಆಚರಣಹೀನರಾಗಿದ್ದ ಸೂರದಾಸರು ಕಾಮದ ಪರಾಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಅನುಭವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಿದಾಗ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಒಂದಾದರು.

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ಅರವಿಂದರು ಮುಂತಾದ ಕಾಮ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆಯೇ ಆಗಿ ಹೋದವರು. ಪೌರಾಣಿಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಾಕ್ಷಿ. ಈ ಹಿರಿಯರನ್ನು, ದೇವಾಂಶಸಂಭೂತರನ್ನು ದೇವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪೂಜಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನಾವೆಷ್ಟೋ ಸುಖಿಗಳಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲೆವು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಹಿರಿಮೆ, ಸಾಧನೆಗಳೇ ಜಗತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು, ಭಾರತೀಯರು ಪುಣ್ಯ ಜೀವಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪರಾವರ್ತಿತ ಕಾಮ

ಕಾಮದ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು, ಭೌತಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು, ಗುರಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗುರಿಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾನೋ, ಆವಾಗ ಆತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಜಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮನೋ ಹಿ ಜಗತಾಂ ಕರ್ತೃ

ಮನೋ ಹಿ ಪುರುಷಾಃ ಪರಃ ।

ಮನಃ ಕೃತಂ ಕೃತಂ ಲೋಕೇ

ನ ಶರೀರಕೃತಂ ಕೃತಮ್ ।

ಮನವೇ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನಾಳುವ ಒಡೆಯ. ಮನವೇ ಪರಮ ಪುರುಷ. ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ಮನದ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಲೇ. ಶರೀರ ಕೇವಲ ನೆಪ ಮಾತ್ರವಾದುದು. ಆಧಾರ ಮಾತ್ರವಾದುದು.

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪರಾವರ್ತಿತ ಕಾಮ

ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ, ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಸರಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದೇ ಕಾಮಶಕ್ತಿಯ ಪರಾವರ್ತನ (Transformation). ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಬಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸಂಯಮಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ನಾವು ಕೆಲಸದಲ್ಲೋ, ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲೋ, ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲೋ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದರಲ್ಲೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರುವಾಗ ಕಾಮಾಸಕ್ತರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮರೆತು, ಕೆಲಸದ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಕಾಮದ ಪರಾಶಕ್ತಿ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ, ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯ ಸಫಲವಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ, ನಮ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಸಂಬಂಧಗಳ ನೆನಪು, ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಮ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸುಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದೂ ಕಾಮದ ಪರಾಶಕ್ತಿಯೇ ! ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದುಡಿದು, ದನಿದು ಬಂದ ಪತಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣ ವಿದ್ದರೆ, ಆತ ಕಾಮವನ್ನು ಮರೆತು, ಮಾತು-ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲೂ ಸುಖ ಕಾಣಬಲ್ಲನು. ಅದನ್ನೇ ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯವೆನ್ನುವರು.

ಪರಮಾನಂದ

ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಹಸಿವನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ನಮ್ಮನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು, ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ತೆರನಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಯಾವಾಗ ನಾವು ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೋ, ಅದರತ್ತಲೇ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತವಿರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದಾಗಿ ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ, ಚಿಂತನಶೀಲ ಪ್ರಾಣಿಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆತ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ. ಇದರ ಮಹತ್ವವರಿತು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತೆರನಾಗಿ ಪರಾವರ್ತನವು ಬಾಹ್ಯ-ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದು, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸುತ್ತ ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಅವರು ಪರಮಾನಂದದ ಅವಸ್ಥೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಸ್ಥ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪರಮಾನಂದ. ಇದೇ ಮುಕ್ತಿ. ಇದೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಇದೇ ಮೋಕ್ಷ! ಇದನ್ನು 'ಸತ್ಯಂ ಶಿವಂ ಸುಂದರಂ' ಅಂದರೆ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮವೇ ಈ ಆನಂದ್ಧವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಗಾದಿಪ ಶ್ರವಣಾದಿಪ

ಪ್ರಾಣಾದಿಪ ಭ್ರಮಕಾನಿ ಪ ।

ಬುಧ್ದ್ಯಾಯಾಧ್ಯಾವಿದ್ಯಾಪಿ ಚ ಕಾಮ ಕರ್ಮಣೀ

ಪುರ್ಯಷ್ಟಂಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ ಮಾಹುಃ ।

ಅಂದರೆ, ವಾಗಾದಿ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಶ್ರವಣಾದಿ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪ್ರಾಣಾದಿ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು, ಆಕಾಶಾದಿ ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಬುದ್ಧಿಯಾದಿ, ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯ, ಅವಿದ್ಯಾ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕರ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಶರೀರವೇ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಕರ್ಮ ಫಲಗಳ ಅನುಭವ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ಅನಾದಿಯಾದದ್ದು. ಅದು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಮುಖಾಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಕಾಮದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಳಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪರಿತಪಿಸುವಂತಾಗಬಾರದು. ■

ಶಟಿಗೆವ್ವ ಬರೆಯುವ ಹಣೆ ಬರಹ!

ಡಾ। ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಬಂದವರಿಗೆ ಶಟಿಗೆವ್ವನ ಪರಿಚಯ ಬಹುಶಃ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಕೆ ಒಬ್ಬ ದೇವತೆ. ಈಕೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಕೆಯ ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಶಟಿಗೆವ್ವ ವಿದ್ಯಾವಂತೆ. ಅಕ್ಷರಸ್ಥೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಐದನೆಯ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಆಕೆ ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬೀಳದಂತೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮನೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಲೇಖನಿಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅದರ ಭವಿಷ್ಯ ಬರೆದು ಸದ್ದಾಗದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ರಾತ್ರಿ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಈ ದೇವತೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐದನೆಯ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಮರದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗೆ ಒಂದು ಖಣ, ನೇವೇದ್ಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಶಟಿಗೆವ್ವ ಇದಾವುದನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೂ ಹಳ್ಳಿಗರು ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿಯೇ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಮುಗ್ಧರು ಇದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಹೊಸ ಅರಿವೆ, ಖಣ, ಕಾಳು, ಮರಗಳನ್ನು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖೇರಿಯವರಿಗೆ ಶಟಿಗೆವ್ವನ ಎಡೆ ಎಂದು ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಗುವಿನ ಹಣೆಬರಹ ಬರೆದಾಕೆಗೆ ಅದು ಕಾಣಿಕೆ.

ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಈ ಶಟಿಗೆವ್ವನನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ಹಟ ನನ್ನದು. ನನ್ನ ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ನನ್ನ ತಮ್ಮ, ತಂಗಿಯರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎರೆದು, ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಕುಲಾಯಿ ಕಟ್ಟಿ ಮಲಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ''ಏ ಹುಡುಗರೇ ಇಂದು ಶಟಿಗೆವ್ವ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಮಗುವಿನ ಹಣೆ ಬರಹ ಬರೆದು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಬೇಗನೇ ಊಟಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಿ. ''ಶಟಿಗೆವ್ವನನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ನೋಡಿದವರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ'' ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಮಲಗಬಾರದು. ಅವರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಊಟಮಾಡಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವನಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತ ಹಡೆದ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಯಾರಿಗೂ ನನ್ನ ಗುಟ್ಟು ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಟಿಗೆವ್ವ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾ ದೇವತೆ ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ದೊರೆತ-ಸುಸಂಧಿ ತಪ್ಪಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಮರಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಶಟಿಗೆವ್ವ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹಡೆಯಬೇಕು. ಆಕೆ ಬೇಗನೇ ಇನ್ನೊಂದು ಹಡೆಯಲೆಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮಲಗಿದ್ದೆ. ಆದರೂ ಆ ದೇವತೆ, ಅವಳ ಪೆನ್ನು ಕಾಣಲೇ ಇಲ್ಲ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ನನ್ನ ತಮ್ಮ,ತಂಗಿಯರ ಹಣೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಶಟಿಗೆವ್ವ ಬಂದು ಹೋದ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಓಡಿಹೋಗಿ ಮಗುವಿನ ಹಣೆಯನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಟಿಗೆವ್ವನ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಎಲ್ಲರ ಹಣೆ ಬರಹ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಹುಚ್ಚು ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲ ವರ್ಷ ಬಿಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಬರಬರುತ್ತ ದೇವರಲ್ಲಿಯ ನಂಬುಗೆ ಕಳೆದಂತೆ ಶಟಿಗೆವ್ವನನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ.

ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಶಟಿಗೆವ್ವನ ನೆನಪು ಬಂದದ್ದು ಡೆವಿಡ್ ಬಾರ್ಕರ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದಾಗಲೇ. ಡೆವಿಡ್ ಬಾರ್ಕರ್ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸೌಥ್ಯಾಮ್‌ಟನ್ ಜನರಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅದೇ ಹೆಸರಿನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಖಂಡಿತ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರಕ್ತಕರಣೆಗಟ್ಟುವ ದೋಷಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥದೇ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬೇರೆ ಸಂಶೋಧಕರೂ ಮಾಡಿ, ಅವರೂ ಇದೇ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಶಟಿಗೆವ್ವ ಅನ್ನುವ ದೇವತೆ ಸುಳ್ಳಿದ್ದರೂ ಕೂಸು ಹುಟ್ಟಿದ ಐದನೇ ದಿನವೇ ಅದರ ತೊಂಗರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಸತ್ಯ. ಶಟಿಗೆವ್ವನನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ ಹಳ್ಳಿಗರ ಜಾಣತನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ●

ರಿಪೇರಿ ! ರಿಪೇರಿ!!...... ಮಿದುಳಿನ ರಿಪೇರಿ !!!



• ಕ್ಷೇತ್ರಪಾಲ

ಜಾರ್ಜನಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಮರೆವು ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಅಂದು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ತಾನು ಮಾತನಾಡಿದೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಅವನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈವತ್ತು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲು ಯಾರಾದರೂ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ?... ಏನೋ ಜ್ಞಾಪಕವೇ ಇಲ್ಲ.... ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಜಾರ್ಜನಿಗೆ ಹೃದಯಘಾತವಾದಾಗ, ಹೃದಯ 'ಸಾಯುವ' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣ, ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಆಘಾತಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ನಷ್ಟವುಂಟಾಗಿತ್ತು.

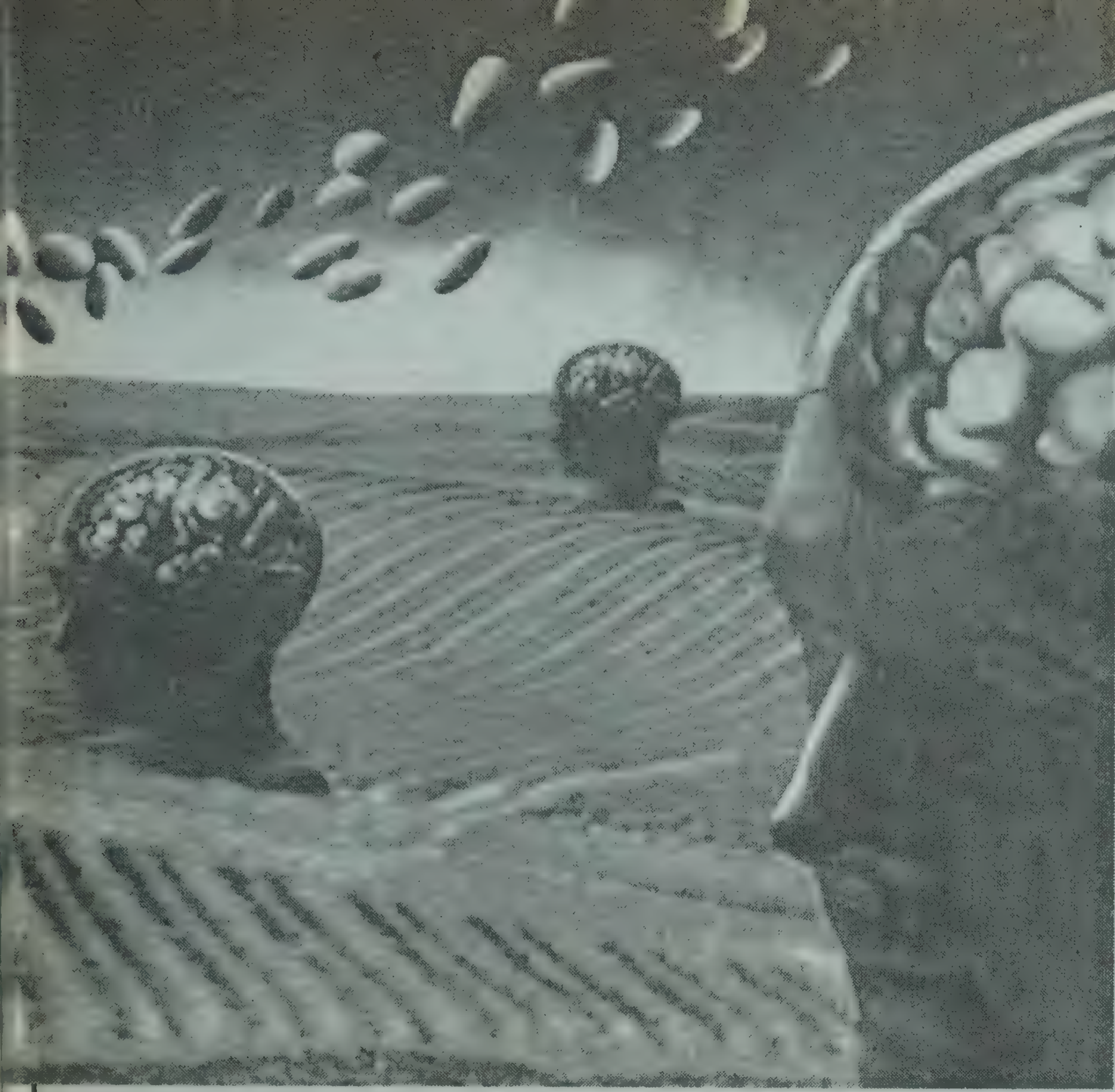
ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗದಷ್ಟು ?.....

ಹೌದು. ಹಾಗೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು ನಿನ್ನೆಯವರೆಗೂ. ಈಗ ಅಷ್ಟು ನಿರಾಸೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹತಾಶೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿರುವ ನೂರಾರು ಇಲಿಗಳು ನಮಗೆ ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಇಲಿಗಳು ?

ಹೌದು ಇಲಿಗಳು!...... ಅವುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿತ್ತು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ್ಡಿದವು. ಲಂಡನ್ನಿನ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಯಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಇಲಿಯ ಎಳೇ ಭ್ರೂಣದ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಕೆಲವು ನರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಇಲಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರು. ಇಲಿ ತನ್ನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ನರಕೋಶಗಳು, ಆಘಾತಗೊಂಡ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ತೆವಳುತ್ತಾ ಹೋದವು. ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬಿದವು. ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡವು. ಇಲಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿಕೊಟ್ಟವು.

''ನಾವು ಚುಚ್ಚಿದ ನರಕೋಶಗಳು ಆಘಾತಗೊಂಡ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುವ ಭಾಗಗಳತ್ತ 0ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನರಕೋಶಗಳ ಈ ಚರ್ಯೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ



ಯನ್ನು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ತಂಡದ ಹಿರಿಯ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಜೆಫ್ರಿ ಗ್ರೇ!

ಕಾಯುವುದೇಕೆ ?

ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನೀಡುವ ಭರವಸೆ, ಅಂತಿಂತಹ ಭರವಸೆಯಲ್ಲ! ಜೆನಿಟಿಕ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಎಳೇ ಭ್ರೂಣ ನರಕೋಶಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅಸ್ವಸ್ಥ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ..... ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಬಾರದೇಕೆ ? ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕೆ? ಅರವತ್ತರಲ್ಲಿ ನರಕೋಶ ನಶಿಸಿ ಅರಳುಮರಳು ಆರಂಭವಾಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕೆ ? ಆಲ್ಜಿಮರ್ ರೋಗದ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಗೆ ಸಿಲುಕುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕೆ? ಮೊದಲೇ ಏಕೆ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೂ ಬಾರದಿರುವಂತಹ ನರ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಏಕೆ ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ?...... ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಶಾಪಗಳಿಂದ ಏಕೆ ಮುಕ್ತರಾಗಬಾರದು ?

ಹೊಸದಲ್ಲ :

ಆಘಾತಗೊಂಡ ಹಳೆಯ ನರಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ, ಭ್ರೂಣದ ಎಳೆಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗ -ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನ ೧೯೮೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗ ಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲು ೧೯೯೦ರವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವೀಡನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಂಡರ್ಸ್ ಜಾರ್ಕ್ಲಂಡ್ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮಾನವ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದನು. ಈಗ ನೂರಾರು ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸನ್ ರೋಗಿಗಳು ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಲಾಭವನ್ನು (ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣ ಗಳಲ್ಲಿ ಪವಾಡ ಸದೃಶದಲ್ಲಿ) ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

'ಚಿರಂಜೀವ ಮೂಷಿಕ'

ಜೆಫ್ರಿ ಗ್ರೇ ತಂಡ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಮೂಷಿಕದ ನೆರವಿನೊಡನೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅದುವೇ 'ಚಿರಂಜೀವ ಮೂಷಿಕ' (ಇಮ್ಮಾರ್ಟೋರ್ಟಲ್ ಮೌಸ್) ಇದನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಹಯೋಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ 'ಲಡ್ ವಿಗ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೀಸರ್ಚ್' ನೆರವು ನೀಡಿತು.

ಚಿರಂಜೀವ ಮೂಷಿಕ, ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನೆರವಿನಿಂದ ಸೃಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಇಲಿ. ಈ ಇಲಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು, ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ವಂಶವಾಹಿಯು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲು ಜೀವಕೋಶ ಕ್ಕೆ ಆದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಂಶವಾಹಿಯು ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಮ-ಇಂಟರ್‌ಫೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ಯಾಮ-ಇಂಟರ್‌ಫೋನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನು. ಇದು ಊತಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು (ಟಿಶ್ಯೂ ಗ್ರೋತ್) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಸಹಜ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಂಶವಾಹಿ ಜಡ. ಚಿರಂಜೀವ ಮೂಷಿಕದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಗೆ (ಕಲ್ಚರ್)ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಹಜ ಉಷ್ಣತೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೩೭° ಬದಲು ೩೩° ಯಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಕೃಷಿಕೆಗೆ ಗ್ಯಾಮ-ಇಂಟರ್‌ಫೋನನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಆಗ ಈ ವಿಶೇಷ ವಂಶವಾಹಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಆದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದಷ್ಟು ಸಲ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ''ಇನ್ನು ಸಾಕು ವಿಭಜನೆ ಗೊಂಡಿದ್ದು -ಈಗ ನಿಮಗೆ ಸಾಯುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಸತ್ತು ಹೋಗಿ'' ಎಂಬ ಆಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪಾಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಿರಂಜೀವ ಮೂಷಿಕದ ಕೋಶಗಳು ಇಂತಹ ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಲೆಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ!

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲು ಆಗತಾನೆ ಗರ್ಭಪಾತಗೊಳಿಸಿದ ೬-೭ ಭ್ರೂಣಗಳು ಬೇಕು. ಈ ಭ್ರೂಣಗಳ ವಯಸ್ಸು ನಿಖರವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಇಚ್ಛೆಸಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನರಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಪಾತಗೊಳಿಸಬೇಕು.



ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಸಿದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಆವಶ್ಯಕ ನರಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡಮಾಡಿದರೆ, ನರಕೋಶಗಳು 'ಬಲಿತು' ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಊರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ನರಕೋಶಗಳು ೬-೭ ವಾರಗಳ ನಡುವೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜಾರ್ಜನಿಗೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲ ನರಕೋಶಗಳು 'ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್' ಎಂಬ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ನರಕೋಶಗಳು ಮೊದಲು ತ್ರೈಮಾಸ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ.

ಪರಿಹಾರ

ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವಾಗಿನ ಭ್ರೂಣದ ವಯಸ್ಸು ನಿಖರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಜೆಫ್ರಿ ಗ್ರೇ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಡಿಗರಾದ ಜಾನ್ ಸಿಂಡೆನ್ ಮತ್ತು ಹೆಲೆನ್ ಹಾಡ್ಜಸ್ ಅವರು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು, ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬುರುಡೆ (ಫ್ಲಾಸ್ಕ್)ಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಭಾಗವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ ನೆನಪನ್ನು ಮರಳಿ ತರಬಹುದೆಂದು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಗಾಜಿನ ಬುರುಡೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ೩೭° ಏರಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ನಿಯಮ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್ ನರಕೋಶಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ೩೩° ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಮಾ-ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಪೂರೈಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ವಿಭಜನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇವು ನರಕೋಶಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲವೇ ನರ ಆಧಾರಕ (ಗ್ಲಿಯಲ್) ಕೋಶಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು.

ಬಹುಸಾಮರ್ಥ್ಯದಾಯಿ

ಎಳೇ ನರಕೋಶಗಳು ಬಹುಸಾಮಾರ್ಥ್ಯವನ್ನು (ಪ್ಲೂರಿ ಪೋಟೆಂಟ್) ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುರೂಪ ಧರಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಕೋಶ (ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್) ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಮೂಲಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು.

'ಚತುರ್ನಾಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ' (೪-ವೆಸಲ್ ಅಕ್ಲೂಶನ್) ಎಂಬ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಇಲಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನು ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಯಿತು. ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನೆನಪಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸತ್ತವು. ಆ ಇಲಿಗಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಳಿಯಿತು.

ಆದರೆ ಅವು ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದವು. (ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಶೇ. ೧೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು) ಇಲಿಗಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅವು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು.

ಹೀಗೆ 'ಜೀವಚ್ಛವ'ವಾಗಿದ್ದ ಕೆಲವು ಇಲಿಗಳ ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ CA1 ಎಂಬ ಭಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಶಿಸಿಹೋಗಿತ್ತು. (ಹೀಗೆಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ನೆನಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್ಸಿನ CA1 ಪ್ರದೇಶ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.)

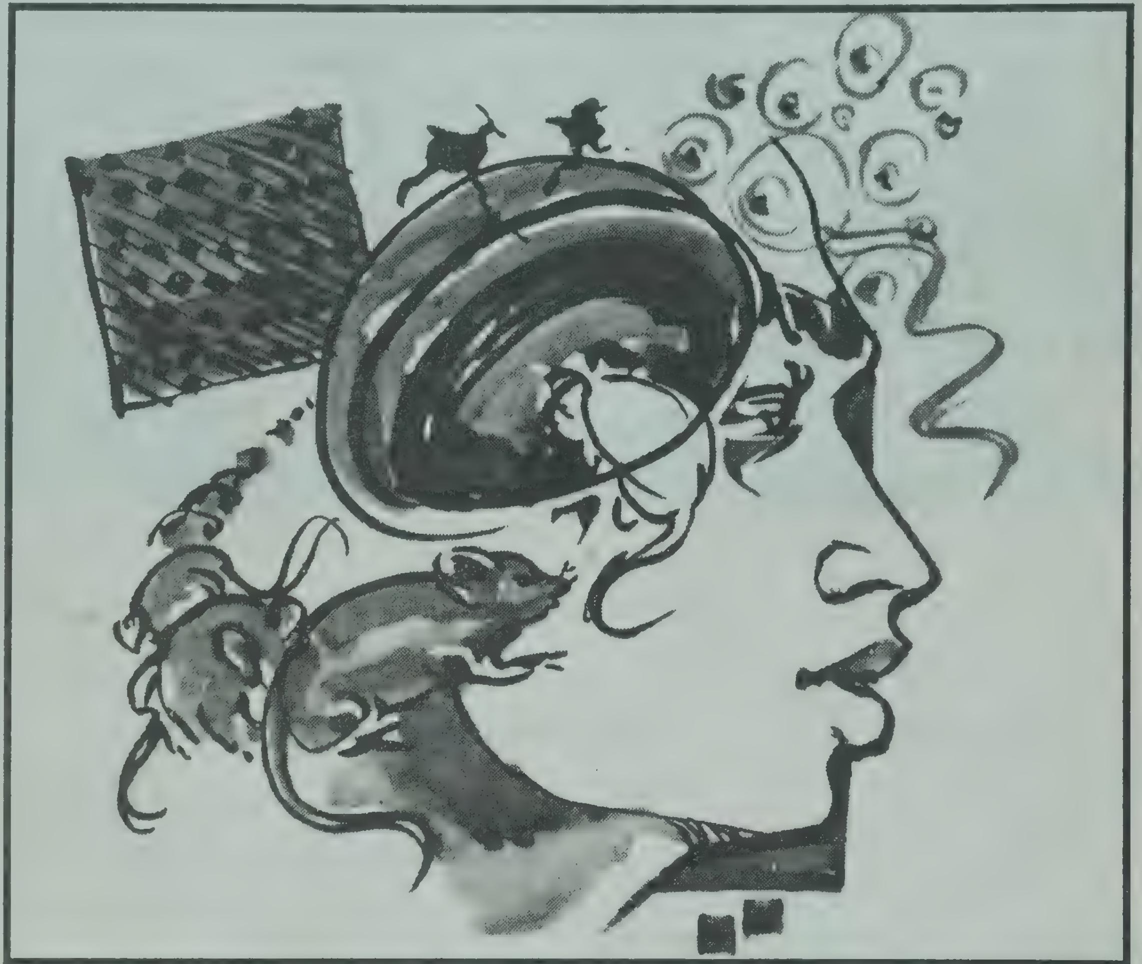
ಚತುರ್ನಾಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಪ್ರಯೋಗವಾದ ೨ ವಾರಗಳ ನಂತರ, ಜೆಫ್ರಿ ಗ್ರೇ ತಂಡದವರು ಚಿರಂಜೀವ ಮೂಷಿಕದ ಎಳೇ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು (ಮೂಲಕೋಶ) ಇಲಿಗಳ ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರು.

ಆರು ವಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರು.

ನಂತರ ಇಲಿಗಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರು. ಈ ಸಲ ಇಲಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಲಿಲ್ಲ. ಗೆದ್ದೇ ಬಿಟ್ಟವು!

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆದರೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ದೃಢೀಕರಣ ಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಸಲ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಮೋಸೆಟ್ ಕೋತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ಅವುಗಳ CA1 ಪ್ರದೇಶ ನಾಶವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅವುಗಳ ನೆನಪು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಿರಂಜೀವ ಮೂಷಿಕದ ಎಳೇ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದರು. ಇಲಿಯ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಮಂಗಗಳ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಪವಾಡವನ್ನು ನಡೆಸಿದವು! ಮಂಗಗಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮರಳಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು!

ಇಲಿ ಮತ್ತು ಮಂಗ-ಎರಡೂ ಸ್ತನಿಗಳೆ (ಮ್ಯಾಮಲ್) ಆದರೂ ಅವೆರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಣಗಳಿಗೆ ಸೇರಿರುವ ಜೀವಿಗಳು. ಇಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಂಗಗಳ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ 'ಪರವಸ್ತುಗಳು' ಅವು ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಸಿ ನಾಟಿತ್ತು. ಇಲಿಯ ಎಳೆಕೋಶಗಳು ಮಂಗಗಳ ಹಿಪ್ಪೋ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ CA1 ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ್ದವು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಸಮರ್ಥರಾದರು. ಆದರೂ ಸಹ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕಸಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಗಮನ ವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಎಳೆ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಲಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಿರಬಹುದು.



ಅದ್ಭುತ

ಎಳೇ ನರಕೋಶಗಳು ನಡೆಸುವ ದುರಸ್ತಿಯ ಪರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲಿಗಳ ಮಿದುಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು.

★ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ವಯಸ್ಕ ಇಲಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ CA1 ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆಘಾತಗೊಂಡಿವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೋ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದವು.

★ ಎಳೇ ನರಕೋಶಗಳು CA1 ನರಕೋಶಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದವು.

★ ಮೂರನೆಯದಾಗಿ CA1 ನರಕೋಶಗಳು ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹೇಗೋ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದವು.

★ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾಶವಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿ, ತೆರವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿ, ನಷ್ಟಹೊಂದಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದವು!

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಎಳೇ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದ್ದರು. ನಿಖರವಾಗಿ CA1 ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇನೂ ಚುಚ್ಚಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಳೇ ನರಕೋಶಗಳು ಇಲಿಯ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ೩ ಮಿ.ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿದ್ದರೆ, ಮಾರ್ಮೋಸೆಟ್ ಮಂಗನಲ್ಲಿ ೮ ಮಿ.ಮೀ. ದೂರ ಸಾಗಿದ್ದವು!

'' ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅದ್ಭುತವೇನಿಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ಸದಸ್ಯೆಯಾದ ಹೆಲೆನ್‌ಪಿಲ್ಚರ್! ''ಎಳೇ ನರಕೋಶಗಳು ಮೂಲತಃ ಅಲೆಮಾರಿ ಕೋಶಗಳು. ಮೂಲಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ, ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟೇ ಸುಲಭ.''

ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮಿದುಳಿನ ವಿಷಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ

(೨೭ ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೊಂದು 'ಜೂ'

♦ ರುಕ್ಮಾಂಗದ

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಒಂದು ಕಾಡು!

ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣ ಕಾಡು!!.....

ಈ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಆದಿಜೀವಿಗಳಿವೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳಿವೆ. ಕೋಶಾಂತರ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿವೆ! ಈ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಸ್ತನಿಗಳ (ಮ್ಯಾಮಲ್ಸ್) ಬಾಯಲ್ಲೂ ಇರುವು ದಿಲ್ಲ. ಈ ಜೀವಿಗಳು ಈ ಕಾಡಿಗೇ ವಿಶಿಷ್ಟ. ಈ ಕಾಡಿನ ಶಾಶ್ವತ ಜೀವಿಗಳಿವು!....... ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳುತ್ತವೆ.

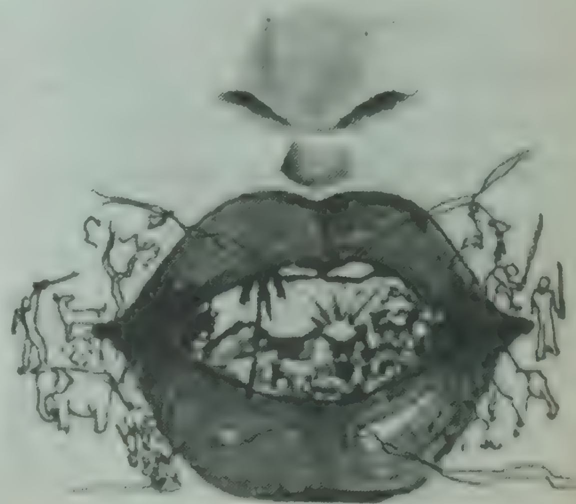
ಎಂತಹ ಕಾಡಿದು!!....

ಉಷ್ಣತೆ ಸದಾ ೩೦° Cನ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ತೇವಾಂಶಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವರ್ಷಪೂರ್ಣ ಈ ಕಾಡು ನಳನಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಾಶ್ವತ ಜೀವಿಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ. ಹಾಗೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿವಾಸಿಗಳೂ ಸಹ ಅಗಣಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದೊಡನೆ, ನೀರಿ ನೊಡನೆ, ಬೆರಳುಗಳೊಡನೆ, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನೊಡನೆ, ಹೇರ್‌ಪಿನ್‌ನೊಡನೆ..... ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬಾಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ! ನಮ್ಮ ವಸಡಿನ ಒಂದು ಚದರ ಮಿ.ಮಿ. ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ! ಇಲ್ಲವೇ ವಸಡಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಒಂದು ಚದರ ಮಿ.ಮಿ. ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲಿಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಚದರ ಮಿ.ಮಿ. ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ! ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುತಿಕ್ಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಒಂದೊಂದು ಚದರ ಮಿ.ಮಿ. ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ (ಒಂದು ಬಿಲಿಯನ್=೧೦೦೦ ಮಿಲಿಯನ್; ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್=೧೦ಲಕ್ಷ) ಕ್ರಿಮಿಗಳು ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬಿಳಿಯ ಶಾರ್ಕ್

ನಮ್ಮ ಬಾಯ ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಾಶ್ವತ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ೨೦೦-೫೦೦ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ೫೦ ನಮೂನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಗೋಲಿಗಳಂತೆ ದುಂಡುದುಂಡಗೆ ಉರುಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಚೆಣ್ಣೆದಾಂಡಿನ ಆಟ ಯಾರು ತಾನೆ ಆಡಿಲ್ಲ!



ದಾಂಡಿನಂತಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಸೋಫಾದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪ್ರಿಂಗಿನಂತಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ೫೦ ಪಟ್ಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ''ಟ್ರೈಕೋಮೊನಾಸ್ ಟೆನಾಕ್ಸ್''ಎಂಬ ಆದಿ ಜೀವಿಯಿದೆ. ಇದು ಜೊಲ್ಲ ಕಡಲಿನ ವೈಟ್‌ಶಾರ್ಕ್! ತನ್ನ ಕಶಾಂಗವನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಬೀಸುತ್ತ ವೇಗವಾಗಿ ಈಜುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯ ಕಾಡಿನ ಹುಲಿ ''ಎಂಟಮೀಬ ಹೆಂಜಿವ್ಯಾಲಿಸ್'' ವಸಡು ನಡುವೆ ಹೊಂಚು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕಣಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಲೋ ಅಥವಾ ಅಮಾಯಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತಲೋ ಬೇಟೆಯ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿ ರುತ್ತದೆ.

ಹುಳುಕು :

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಜೀವಿಗಳಿದ್ದರೂ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನ ''ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಮ್ಯೂಟನ್ಸ್'' ಗೋಲಿಯಂತಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಈ ಜೀವಿ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ೧೯೨೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದರು. ಇದು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಂದು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹುಳುಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ೧೯೫೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಆನಂತರ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಂತಹ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್) ಔಷಧವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇದರ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಸೃಜಿಸಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವೀಡನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಂತೂ, ಪರಮಾಣು ಯುದ್ಧ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ಎಂತಹ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳೊಡನೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಮ್ಯೂಟನ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಆದರೆ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಗೋಲಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸೋಲಿಸಿಬಿಟ್ಟವು!

ಅನುಕ್ರಮ

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸುಮಾರು ೧೯೬೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಆರಂಭವಾಯಿತು.



ಡೆನ್ಮಾರ್ಕಿನ ಆರ್ಥಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಯಲ್ ಡೆಂಟಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ೧೧ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ, ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಬರುವಂತಹ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತೊಡಿಸಿದರು. ಈ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ೩ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆಯುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ಅವರು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಂತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ!

ವೈದ್ಯರು ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಗನುಗುಣ, ಒಂದೊಂದೇ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕಿಟ್ಟವನ್ನು (ಪ್ಲೇಕ್) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ ಅವರ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿತು.

ಪರಿಸರ ಅನುಕ್ರಮ (ಎಕಲಾಜಿಕಲ್ ಸಕ್ಸೆಶನ್) ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದಿತ್ತು!

ಮೊದಲು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜೀವಿಗಳ ವಸಾಹತು. ಆ ವಸಾಹತು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಎರಡನೆ ನಮೂನೆಯ ಜೀವಿಗಳ ವಸಾಹತು. ಅದಾದ ನಂತರ ಮೂರನೆಯದು. ಅದರ ನಂತರ ನಾಲ್ಕನೆಯದು........ ಹೀಗೆ ಜೀವಿಗಳ ವಸಾಹತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಈ ವಸಾಹತುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂತುಲನ ಹಾಗೂ ಸಾಮರಸ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಾನವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕಿಟ್ಟ (ಪ್ಲೇಕ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪರಿ ಕುತೂಹಲ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ೮ ಗಂಟೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ ದುಂಡನೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಾದ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ವೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಒರಾಲಿಕ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ದುಂಡಾಕಾರದ ''ಆಕ್ಟಿನೋಮೈಸಿಸ್ ನೇಸ್ಲುಂಡಿ'' ಕಂಡುಬರ

ಡಾ| ಮೆರಿಡಿತ್, ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಸತ್ಯ ಘಟನೆ ಯಿದು. ಅವರು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಬಿಡುವಿನ ಹೊತ್ತನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ (ಸರ್ಜರಿ) ಆಸಕ್ತಿ ಯಿತ್ತು. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ನೋಡುವುದರಿಂದಲೇ, ಅವರ ಅರಿವು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ತುರ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ, ಡಾ| ಮೆರಿಡಿತ್ ಸಹಾಯಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿ ನೆರವು ನೀಡುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಒದಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗೇ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು, ಅವರು ನಡೆಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಓರ್ವ ಅಲೆಮಾರಿಯನ್ನು ತುರ್ತು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದರು. ಅವನು ಚಿಂದಿಬಟ್ಟೆ ಉಟ್ಟಿದ್ದನು. ಬಂದರಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದನು. ಅವನು ತುಂಬಾ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದನು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾರೋ ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಕೂಡಲೆ ಅವನಿಗಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗುರುತು ಹಚ್ಚಿದರು.' ಅವನ ಉದರವು, ಮರದ ಹಲಗೆಯಂತೆ ಬಿರುಸಾಗಿತ್ತು.

''ಓಹ್ !..... ಇವನಿಗೆ ಉದರಪೊರೆ ಉರಿಯೂತ'' (ಪೆರಿಯೋನೈಟಿಸ್) ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇವನನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದೊಳಿತು. ಇವನಿಗೆ ತುರ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬೇಕಿದೆ..... ನೀನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀಯ ಮೆರಿಡಿತ್?'' ಎಂದು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಕೇಳಿದರು.

''ಖಂಡಿತ ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ತೀನಿ''ಎಂದು ಸಂತಸದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಮೆರಿಡಿತ್.

ರೋಗಿ 'ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಶಾಕ್'ನಲ್ಲಿದ್ದನು. ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗಿತ್ತು. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಸಲೈನ್ ಡ್ರಿಪ್ಪನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವನಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು



ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನೇನಾದರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಅರಿವಳಿಕಾ ತಜ್ಞರು, ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಮೃದುವಾದ ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟರು. ನಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದುದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಯಂತ್ರದ ನೆರವಿನಿಂದ ಹೊರ ಸೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ನೆಯದು ಜಠರ. ಎರಡನೆಯದು ಮುಂಗುರುಳು (ಡುಯೋಡಿನಂ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಒಡೆದು ತೂತು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹುಳುಗರುಳು (ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್) ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಛಿದ್ರವಾದಾಗಲೂ, ಈ ರೀತಿ ಉದರ ಪೊರೆ ಉರಿಯೂತ ಏರ್ಪಡಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಉದರಭೇದನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು.

ಜಠರ ರಂಧ್ರ ಹೇಗಾಯಿತು ?

ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪ ದ್ರವ ಮಾತ್ರ ಬಂದಿತು. ಇದರಿಂದ ಅವನೇನನ್ನೂ ತಿಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ ಹಿಮ್ಮರಳಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿ ಜೀವಾಪಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು.

ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ರೋಗಿಯ ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದಲ್ಲಿ (ಕರುಳಲ್ಲಿ) ಎಲ್ಲೋ ತೂತುಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಕರುಳಲ್ಲಿರುವ ರಸವೆಲ್ಲ ಈ ತೂತಿನ ಮೂಲಕ ಸೋರಿ, ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ಸ್ಥಳ ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ರಸದ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಈ ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರಸ್ತುತ ರೋಗಿಯ ಕರುಳಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಬೇಕಿತ್ತು.

ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ರಂಧ್ರ ಬೀಳುವ ಎರಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ

ವಕ್ಷಾಸ್ಥಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಸೀಳಿದರು. ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಅಂತಹ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಛೇದನ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.

ಉದರ ಪೊರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಛೇದಿಸಿದರು. ಕೂಡಲೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಚಿಮ್ಮಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಿಸ್ಟರ್ ಹೀರುಕೊಳವೆಯಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ದ್ರವವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೀರಿದರು. ದ್ರವ ಪ್ರವಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಸಿಸ್ಟರ್ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು, ಉದರದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಳದಿ ದ್ರವವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೀರಿ ತೆಗೆದರು. ನಂತರ 'ನಾರ್ಮಲ್ ಸಲೈನ್' (ಉಪ್ಪು ನೀರು) ನಿಂದ ಉದರ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದರು. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಗಮನವು ಜಠರದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಯಿತು.

ಜಠರವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಗರಿಸಿದರು ! ''ಓಹ್ ನೋಡಿಲ್ಲಿ !!..... ಉದರ ಪೊರೆ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿದೆ'' ಎಂದು ಜಠರದಲ್ಲಿದ್ದ

ದುಂಡನೆಯ ರಂಧ್ರವನ್ನು ತೋರಿದರು. ರಂಧ್ರದ ಅಂಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿತ್ತು.

ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೆರಿಡಿತ್‌ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಹೊಳೆಯುವ ದುಂಡನೆಯ ವಸ್ತು ಕಂಡು ಬಂದಿತು ''ಅದೇನದು?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಉದರ ಸಂಪುಟದ ತಳದಲ್ಲಿ, ಕರುಳಿನ ಸುರಳಿಯ ಮೇಲೆ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸದ ದುಂಡನೆಯ, ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ಗುಳಿಗೆ ಕುಳಿತಿತ್ತು. 'ಅರೇ ಇದು ಹ್ಯಾಗೆ ಬಂತು ಇಲ್ಲಿ ?... ಇದು ಗುಳಿಗೆಯಲ್ಲವ!'' ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದನು ಮೆರಿಡಿತ್.

''ಹೂಂ! ಹ್ಯಾಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದು ಹೇಳು ನೋಡುವ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರು.

ಮೆರಿಡಿತ್ ಯೋಚಿಸಿದ. ಅವನಿಗೆ ಏನೂ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ತಿಳಿಯದು ಎಂಬಂತೆ ತಲೆಯನ್ನಾಡಿಸಿದ.

''ಈ ಜಠರ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸು, ಅದರಲ್ಲೂ ರಂಧ್ರದ ಅಂಚನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡು. ಇದು ಜಠರ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಆದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆಯೆ ?'' ಎಂದರು.

ಮೆರಿಡಿತ್, ಈ ಹಿಂದೆ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ರಂಧ್ರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಜಠರಹುಣ್ಣಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

''ಇದರ ಅಂಚನ್ನು ನೋಡು...... ಅದೆಷ್ಟು ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಿದೆಯಲ್ಲಯ್ಯ?''

''ಹೌದು...... ಬಿಳಚಿ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿದೆ''

''ಸರಿ...... ಈಗ ಹೇಳು, ಯಾವ ಹುಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ರಂಧ್ರ ಬೀಳುತ್ತದೆ... ಜಠರ ಹುಣ್ಣೋ?''

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ಮೆರಿಡಿತ್‌ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಮೇಲೆ ''ಮುಂಗುರುಳ ಹುಣ್ಣು'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿ ಬಿಟ್ಟನು.

''ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಜಠರ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತ, ಮುಂಗುರುಳ ಹುಣ್ಣು ರಂಧ್ರ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ೧೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಜಠರ ಹುಣ್ಣು ತೂತು ಬೀಳುವುದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ'' ಎಂದರು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು.

''ಅಂದರೆ.....'' ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟ ಮೆರಿಡಿತ್.

''ಅಯ್ಯೋ ದೇವರೆ !..... ಇನ್ನೂ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲವೇ ನಿನಗೆ ? ಈ ಜಠರ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಕರುಳ ಮೇಲೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಕೂತಿರುವ ಆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ! ತಿಳಿಯಿತೆ!!......'' ಎಂದರು.



ಮೆರಿಡಿತ್ ಮೂಕ ವಿಸ್ಮಿತನಾದನು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತೇ ಹೊರಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸುವಷ್ಟು ಪುರುಸೊತ್ತು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಜಠರ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಹೊಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರು.

''ನೀವು ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಿಲ್ಲ ತಾನೆ?'' ಎಂದು ತುಸು ಅನುಮಾನದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಮೆರಿಡಿತ್.

''ಇದೇನು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವೇನಯ್ಯ? ...... ನಿನಗೆ ಸಂಶಯವಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು. ಒಂದು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿನ್ನ ದವಡೆಯಡಿ ೫ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಒತ್ತರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೋ. ಆಮೇಲೆ ನೋಡು ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು!... ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಒಂದು ಆಸಿಡ್ ಕಣಯ್ಯ... ಆಸಿಡ್ ಅದು. ಅಸಿಟೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಂತ ಅದರ ಹೆಸರು. ಈ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಜೀವಕೋಶ ಗಳು ಬಿಳಚಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜಠರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಇಡೀ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿತೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಒಂದು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಕೊರೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ!'' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

''ಓಹ್!.... ಹೌದ'' ಎಂದನು ಮೆರಿಡಿತ್, ಅವನಿಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

''ಇದರಿಂದ ಏನಯ್ಯ ಪಾಠ ಕಲಿತೆ?'' ಎಂದರು.

''ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ನುಂಗಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.''

''ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾಠ ಮತ್ತೊಂದಿದೆ. ಅದೇನೂಂತ ಹೇಳ್ತೀಯಾ?''

''ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ನನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು''

''ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳ್ದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಈ ದಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸು'' ಎಂದು ಹೊಲಿದು ಮುಗಿಸಿದ್ದ ದಾರದಂಚನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದರು.

ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ವೈದ್ಯರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಗಿದು, ರೋಗಿ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಬಂದನಾದರೂ ಬದುಕುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ರಂಧ್ರ ಬಿದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆದುಹೋಗಿತ್ತು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಉದರಪೊರೆ ಉರಿಯೂತ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತನಂಜು (ಟಾಕ್ಸೀಮಿಯ) ಬೇರೂರಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ರೋಗಿ ಬದುಕುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಶಾಕ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದವು. ಗಟ್ಟಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಕರಗುವ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಅವಗಡಗಳು ಈಗ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ●

ಚರ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ

ಎಷ್ಟೋ ಚರ್ಮದ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ'ಯ ಥೈಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಮತ್ತು ಬಿ೬ ಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಇವು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಗೆ ಕನಲುವುದನ್ನು ಕಾಣ ಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಇ'ಗಳು 'ಜಿಂಕ್'ನ ಅಂಶವಿರುವ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಕ್ರಮುಖ ಮಾಡದಿರಿ

ಪದೇ ಪದೇ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸುವುದು, ಸದಾಕಾಲ ಸುಕ್ಕುಬೀಳುವಂತೆ ನಗುವುದು, ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬಹುಕಾಲದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಖಾಯಂ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ 'ಮಸಾಜ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ದಿಂಬಿನೊಳಗೆ ಮುಖ ಹುದುಗಿಸಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಇದರಿಂದ, ಮುಖದ ಸಹಜ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ದಿಂಬು ಹೀರಿ, ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡತೊಡಗಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಮುಖದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಪೋಷಣೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಎಲ್ಲ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸುಕ್ಕಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರರಿಗಿಂತ ಅವರು ಕಿರಿಯ ರಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಕೂಡ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆಯೆಂದು ಗಮನಿಸಿ.

ಏರುವ ವಯಸ್ಸಿನೊಡನೆ ತೂಕವೂ ಏರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಂತರ ಧುತ್ತನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿದರೂ, ಹಿಗ್ಗಿದ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಯೌವನದ ದಿನಗಳಂತೆ ಪೂರ್ಣ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರದೇ ಹೋದೀತು, ಜೋಕೆ. ■

'ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಸಂಶೋಧನೆ'

'ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಸಂಶೋಧನೆ' ಇದು ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆ. ಈ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಮದ್ರಾಸಿನಲ್ಲಿ (ಚೆನ್ನೈ) ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗಿತು. ಯುರೋಪ್ ಖಂಡದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರದೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು ಇತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದರು.

ಯೋಜನೆಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

i) ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು.

ii) ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

iii) ಕ್ಷಯರೋಗದಲ್ಲಿ- ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ

iv) ಕ್ಷಯರೋಗ ಹಾಗೂ ವಂಶ ಪಾರಂಪರಿಕತೆ

v) 'ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.' ಲಸಿಕೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಸೋತಿತು?

ಒಂದೊಂದು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲೂ ಯುರೋಪ್- ಹಾಗೂ ಭಾರತದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಫಲ ದೊರೆತರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ದಿನಾಚರಣೆ

ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆ, ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆ, ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ದಿನಾಚರಣೆ ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ದಿನಾಚರಣೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ದಿನಾಚರಣೆ, ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗಳೂ ಇವೆ. ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ೨೪ನೇ ದಿನಾಂಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹದಿನೆಂಟು ನೂರಾ ಎಂಭತ್ತೆರಡು ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ೨೪ ದಿನಾಂಕ ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ಅವರು ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು. ಆ ದಿನವನ್ನೇ ನಾವು ಕ್ಷಯ ರೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಅಂದು ಜಗತ್ತಿನ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಾದರಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ೧೨ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೩ರಿಂದಾ ೪ ಸಾವಿರಗಳಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೫೦ರಿಂದ ೩೫೦ ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿರಲು ಸಾಕು.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಭಯಪಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ದೇಶ ಭಾರತ. ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಮರಣಿಸು ವವರ ಜಾಗತಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೪೦ ಭಾರತೀಯರು. ಇದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳ ಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಮಿನಿಟಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವನು. ಈ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಕ್ಷಯರೋಗದ ಭೀಕರ ಚಿತ್ರ ನಮಗೆ ಮೂಡಬಹುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ?

ಕ್ಷಯರೋಗ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪೀಡಿಸುವ ರೋಗ. ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ತಿಂಗಳು ಗಟ್ಟಲೇ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ತತ್ತರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ನೆಪ ಹೇಳದೆ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಉಪಚಾರ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಅವನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕರಗುತ್ತ ಬರುತ್ತೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯತೊಡಗುವುದು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಜ್ವರ ಮಾಯ ವಾಗುವುದು, ರೋಗಿಗೆ ತಾನು ಗುಣವಾದೆನೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅತಿ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ಹಣದ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ಉಪಚಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗು ವುದು.

ಈ ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದರೆ ಕ್ಷಯದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. □

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಣುವಿಕಿರಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ವಿಕಿರಣವು (ರೇಡಿಯೇಶನ್) ಮನುಷ್ಯನ ಪರಿಸರದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವಿಕಿರಣಗಳು ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವೇ ನೈಜ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ

೧.ನೈಜ ಮೂಲಗಳು :

ಮಾನವನು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನೈಜ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ನೈಜ ವಿಕಿರಣ ಮೂರು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಅ) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಕಿರಣಗಳು :

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಬರುವ ವಿಕಿರಣವು, ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸರಾಸರಿ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ೩೫ಮಿಲಿ ರಡ್‌ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ೨.ಕಿ.ಮಿ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಮರ್ಶಿಯಲ್ ಜೈಟ್ ಪೈಲಟ್ ಒಬ್ಬ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಮಿಲಿ ರಡ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ-ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬ) ಪರಿಸರ ಮೂಲ ವಿಕಿರಣ

I ಭೌಮಿಕ ವಿಕಿರಣ : ಮನುಷ್ಯ ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಥೋರಿಯಂ, ಯುರೇನಿಯಂ, ರೇಡಿಯಂ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಐಸೋಟೋಪ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನೆಲ, ಬಂಡೆ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೫೦ ಮಿಲಿಯಷ್ಟು ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ(ಉದಾ; ಕೇರಳ) ಇರುವ ಬಂಡೆಗಳು ಯುರೇನಿಯಂನನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜನ ವರ್ಷವೊಂದಕ್ಕೆ ೨೦೦೦ ಮಿಲಿಯ ಗಳಷ್ಟು ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

II ವಾತಾವರಣದ ವಿಕಿರಣ : ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ರಡಾನ್ ಮತ್ತು ಥೋರಾನ್ ಅನಿಲಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಿಕಿರಣ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಸುಮಾರು ೨ ಮಿಲಿ ರಡ್/ವರ್ಷದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ.

ಕ) ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಘಟಕಗಳೂ ಸಹ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಸುಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಯುರೇನಿಯಂ, ಥೋರಿಯಂ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಐಸೋಟೋಪು(K_{40}) ಸ್ಟ್ರಾನ್ಷಿಯಂ(S_{R90}) ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ (C_{14}) ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೨೫ ಮಿಲಿ ರಡ್‌ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ೭೦-೮೦-ಮಿಲಿರಡ್‌ನಷ್ಟಿರ ಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನೈಜ ಮೂಲಗಳಿಂದ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ೧.೧ರಡ್‌ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

೨. ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಮೂಲಗಳು

ಮನುಷ್ಯನು ನೈಜ ಮೂಲಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ತಾನೇ ಸೃಜಿಸಿದ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೂ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅ) ಕ್ಷ-ಕಿರಣ (ಎಕ್ಸ್-ರೇಸ್) ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗ ಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವೆಂದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ 'ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ -ರೇಗಳು.

ಈ ರೇಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಗಳು ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೂ X-ರೇ ತಂತ್ರಜ್ಞ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ X-ರೇಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿದಾಗ, ೦.೦೨-೩ರಡ್‌ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣವು ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಘಾತಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ) ವಿಕಿರಣ ಧೂಳಿ ಪಾತ (ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ಫಾಲ್ ಔಟ್) ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬು ಸಿಡಿದಾಗ, ಅವರೊಡನೆ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ, ಬೆಳಕು, ಅಯಾನೀಕಾರಕ ವಿಕಿರಣ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ವಸ್ತುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್(C_{14}) ಆಯೋಡಿನ್ (I_{131}) ಸೀಸಿಯಂ (C_{s137}) ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರಾನಿಯಂ (S_{R90}) ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. (C_{S137}) ಯ ಅರ್ಧಾಯುಷ್ಯ (ಹಾಫ್‌ಲೈಫ್) ೨೮-ವರ್ಷ ಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, (S_{R19})ನ ಅಧಾಯುಷ್ಯ ೩೦ ವರ್ಷಾ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಈ ಕಣಗಳು ವರ್ಷಾನುಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭೂಮಿ ಯೆಡೆ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಾತಾ ವಾರಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಮಾರಕಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ೧೯೬೩ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿತು. ಇದುವರೆಗೂ ಜರ್ಮನಿ ಯಾವೊಂದು ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬನ್ನೂ ಸಿಡಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಆದೇಶದ ಪ್ರತಿ ಯೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ೩೩ ಮಿ.ಲಿ. ರೆಡ್‌ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇತರೆ ದಿನ ಬಳಕೆಯ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ನಾವು ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉದಾ: ಟಿ.ವಿ. (ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪು ಟಿವಿಗಿಂತಲೂ ಬಣ್ಣದ ಟಿವಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ) ಸ್ಫುರಣ ಶೀಲ ಗಡಿಯಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಆದರೆ ಈ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ವಿಕಿರಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವಿಧಗಳು :

''ಅಯಾನೀಕಾರಕ ವಿಕಿರಣ'' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಕ್ಷೇಪಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಆಯಾನೀಕಾರಕ ವಿಕಿರಣ(ಅಯೋನೈಜಿಂಗ್ ರೇಡಿಯೇಶನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.

(೪೫ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ವಿಕಿರಣ ಒಡ್ಡಿಕೆಯ ಮೂಲಗಳು

ನೈಜ	ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ
೧. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಕಿರಣಗಳು (ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ರೇಸ್)	೧. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ-ಕ್ಷ-ಕಿರಣ, ರೇಡಿಯೋ ಐಸೋಟೋಪು
೨. ಪರಿಸರ	೨. ಔದ್ಯೋಗಿಕ
ಅ) ಭೌಮಿಕ	
ಬ) ವಾತಾವರಣ	
೩. ಆಂತರಿಕ	೩. ಬೈಜಿಕ
ಅ) ಪೌಟಾಶಿಯಂ - ೪೦ ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ಫಾಲ್ ಔಟ್	
ಬ) ಕಾರ್ಬನ್ - ೧೪	
	೪. ಇತರೆ ಟೆಲಿವಿಶನ್ ಗಡಿಯಾರ ಐಸೋಟೋಪ್‌ಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಫುರಣ ಗುರುತುಗಳು (ಲ್ಯೂಮಿನಸ್ ಮಾರ್ಕರ್ಸ್)



ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಗಾರರು, ಗುಟ್ಕ ತಯಾರಕರು ಹಾಗೂ ಗುಟ್ಕಾ ಬಳಕೆದಾರರು ಒಂದು ಕಡೆ. ಸರ್ಕಾರ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಹಿತ ಚಿಂತಕರು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ. ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವರು, ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಾದ ಪ್ರತಿ ವಾದಗಳು, ಪ್ರದರ್ಶನ ಮುಷ್ಕರಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆದಿವೆ. ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳ ನಿಲುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ.

ಮೊದಲ ಗುಂಪು :

★ ಅಡಿಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಅಡಿಕೆ ತಿನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ-ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ಜನ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಿಕೆ ಜಗಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದವರು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಅಡಿಕೆ ಜಗಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಲಿ, ಯಾವೊಂದು ತೊಂದರೆಯೂ ಬಂದಿಲ್ಲ.

★ ಅಡಿಕೆ-ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾದ ಬಾಯಿಯ ಲೋಳೆ ಅಡಿಪೊರೆಯ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (ಓರಲ್‌ಸಬ್ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್)ಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅಡಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಶಯಾತೀತವಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

★ ಗುಟ್ಕಾ ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ, ೧೦ ಕೋಟಿ ಜನರು ನಿರ್ಗತಿಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಗಾರರು, ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಗಾರರು, ಬೆಳ್ಳಿ ಕಾಗದ ಕಟ್ಟುವವರು, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಕರು, ಗುಟ್ಕಾ ತಯಾರಕರು, ವಿತರಕರು, ಮಾರಾಟಗಾರರು ಇತ್ಯಾದಿ ಜನರೆಲ್ಲ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬೀದಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಗುಟ್ಕಾ ನಿರ್ಬಂಧದಿಂದ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ೧,೦೦೦ ಕೋಟಿ ಎಕ್ಸೈಸ್ ಶುಲ್ಕ ಹಾಗೂ ೩೦೦ ಕೋಟಿ ಮಾರಾಟ ತೆರಿಗೆ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪು :

★ ಗುಟ್ಕಾ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬರೀ ಅಡಿಕೆಯೂ ಸಹ ಬಾಯಿಯ ಲೋಳೆ ಅಡಿ ಪೊರೆಯ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ (OSF) ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವ ಹಂತ.

★ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೆಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕಿಲ್ಲ. ೧೯೫೦ರಲ್ಲಿ OSF ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ೧೯೯೦ರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ೧೦ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ೩೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. ೮೫ರಷ್ಟಿದೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧,೦೦,೦೦೦ ಜನರು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. OSF ಹೊಂದಿರದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, OSF ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ೪೦೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

★ ಅಡಿಕೆ-ಗುಟ್ಕಾಗಳಿಂದ OSF ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತ ವರದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಒಂದು ತಜ್ಞ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಡೈರೆಕ್ಟರ್‌ಜನರಲ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ। ಎಸ್.ಪಿ. ಅಗರವಾಲ್ ಈ ತಂಡದ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಇವರು ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಅಡಿಕೆ-ಗುಟ್ಕಾದಿಂದ OSF ಬರುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಗುಟ್ಕವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವರದಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಪಾನ್ ಮಸಾಲ/ಗುಟ್ಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸರಾಸರಿ ೨.೭ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ OSF ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿವೆ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದ ನಂತರವೇ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿ ತನ್ನ ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

★ ಗುಟ್ಕಾ ನಿರ್ಬಂಧದಿಂದ ೧೦ ಕೋಟಿ ಜನ ನಿರ್ಗತಿಕರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣವನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು OSFಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಸಬೇಕೇನು? ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರಯದವರು ಪಾನ್‌ಮಸಾಲ/ಗುಟ್ಕಾ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಫಲಪ್ರದ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಳೆದು ತಮ್ಮ ಕ್ರಸುಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಸ್ವಸ್ಥ ರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ- ಇದನ್ನು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕೇನು ? - ಈ ೧೦ ಕೋಟಿ ಜನ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ OSFಗೆ ತುತ್ತಾದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಜನರೇಕೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ?

★ ತೆರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ, ಸರ್ಕಾರವು ಇಂತಹ ಸಮಾಜಘಾತುಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕೇನು ? ಯುವಜನತೆಯ ಶಕ್ತಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣದತ್ತ ಹರಿದರೆ, ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೂರುಪಟ್ಟು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದೇಶಕ್ಕೆ ನೀಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಯಾಕೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ?

ಇದು ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರ ವಾದಗಳ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರಣೆ. ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವರು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಡಿಕೆ-ಗುಟ್ಕಾದ ಬಗ್ಗೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾಳಜಿ ಏಕೆ ಬಂದಿತು ? ಸರ್ಕಾರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕಾನೂನನ್ನು ತರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ, ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಕಾ ನಿಷೇಧಿಸಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು, ಅಡಿಕೆಗಿಂತ ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಬೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು

ಏಡ್ಸ್ 'ರೋಗಿಯನ್ನು' ಜೀವಂತ ಸುಟ್ಟರು !

ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ (ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್) ಇತರರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವೈದ್ಯವೃಂದ, ಸಿಗರೇಟ್-ಬೀಡಿಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲು ಸರ್ಕಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುವ ಬದಲು ಅಡಿಕೆ-ಗುಟ್ಕಾಗಳ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ ಬೀಸುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇವರ ವಾದದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಪಾರಿ/ಪಾನ್ ಮಸಾಲ/ಗುಟ್ಕಾಗಳು ಅಪಾರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿವೆ. ಜನ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇವುಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಸಹ ಇವುಗಳ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳವರ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಹಜವೆ? ಅವರೇನಾದರೂ ಸರ್ಕಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಗುಟ್ಕಾ ನಿರ್ಬಂಧದ ಹಿಂದೆ ಸೂತ್ರಧಾರಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಖಂಡನೀಯ! ಆದರೆ ಇವರು 'ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಷಾಮೀಲಾಗಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅರ್ಥಹೀನ. ಗುಟ್ಕಾ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆಯೆ ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಾಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಗಂಟಲು ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ ''ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ'' ಎಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿದೆ. ಅದೇ ಬೀಡೀ ಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟಿಗಿಂತ ಬೀಡಿ ಭೀಕರ! ಈ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸರ್ಕಾರದ ಕಿವಿ ಕೆಪ್ಪಾಗಿದೆ.

ಅಡಿಕೆ-ಗುಟ್ಕಾ-ಪಾನ್‌ಮಸಾಲಗಳು OSF ಕಾರಣ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ, ಗುಟ್ಕಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಿ ಎಂದು ಕಾನೂನು ತರಲು ಇವತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಚೆನ್ನೀರ ಕುಪ್ಪಂ, ಚೆನ್ನೈನಿಂದ ಸುಮಾರು ೨೫ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಊರು. ಏಪ್ರಿಲ್ ೨೮ರಂದು ಈ ಊರಿನ ಜನ, ಸುಮಾರು ೩೦ ವರ್ಷದ ಅಪರಿಚಿತ ಯುವಕನನ್ನು, ನಡುರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಂದರು. ಅದೂ ಮೂವರು ಪೋಲೀಸರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯೆ!

ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಯುವಕ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿರಿಂಜು, ಒಂದು



ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪೇಜರ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿನ ಕೆಲವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಈತ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸಮಯ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨ ಗಂಟೆ ೩೦ ನಿಮಿಷ, ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜನದಟ್ಟಣೆ ಹೆಚ್ಚಿತು.

ಆಗ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು, ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಿರಿಂಜನ್ನು ನೋಡಿ, ''ಓಹೋ ಏಡ್ಸ್ ತರುವ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಬೆರೆತ ರಕ್ತವನ್ನು ಚುಚ್ಚುವವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಇವನು ಸೇರಿರಬೇಕು'' ಎಂದಾಗ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಧರ್ಮದೇಟುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಾಯಿ ನೀರುಗಾಯಿ ಮಾಡಿದರು.

ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಿಕ್ಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಭರಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ಚುಚ್ಚುವುದಾಗಿ ಹೆದರಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಸುದ್ದಿ ಹಬ್ಬಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿ ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮೂವರು ಯುವಕರನ್ನು ಊರಿನ ಜನರು ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಂತೆ. ಆದರೆ ಪೊಲೀಸಿನವರು ಅವರನ್ನು ಮರುದಿವಸ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಲ ಜನ ರೊಚ್ಚಿಗೆದ್ದಿದ್ದರು.

ಇವನೂ ಸಹ ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇವನ ರಕ್ತದಿಂದಲೂ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇವನನ್ನು ಸುಡುವುದೊಂದೆ ಉಳಿದಿರುವ ದಾರಿ ಎಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಕೂಗಿದಾಗ, ಜನ ತಡ ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ಟ್ರಕ್‌ನಿಂದ ಡೀಸಲ್ ತಂದು ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಯುವಕನ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಇದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೊಡನೆ ಪೋಲೀಸರು ಹಾಗೂ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮೂಕ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಒದಗಿತು.

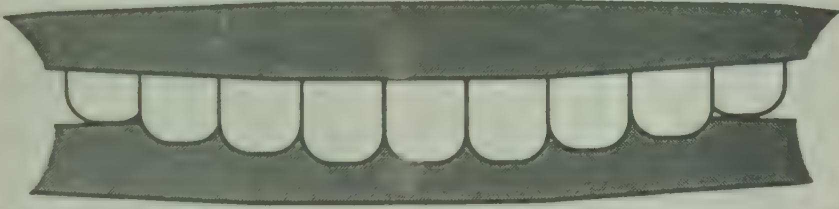
ಏಡ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಅಜ್ಞಾನ ಇಂತಹ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹೆಚ್‌ಐವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯೌವನ ತುಳುಕುವ ಯುವಜನ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಅದೇಕೆ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಾರೋ! ಆ ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಮತ್ತಾರೋ ಗಂಡಸರು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಏಕೆ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ?

ನಮ್ಮ ಜನರೂ ಅಷ್ಟೆ! ಸಮೂಹ ಸನ್ನಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಯುವಕ ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತನೆ? ಅವನು ಸಿರಿಂಜನ್ನು ಏಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ? ಅವನು ದುಷ್ಟಕೂಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದನೆ? ಏಡ್ಸ್ ರಕ್ತ ಚುಚ್ಚಲೆಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನೆ?- ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಯುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರೊಚ್ಚಿಗೆದ್ದು ಅಮಾನವೀಯ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಿದರು. ಇಂತಹ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಜನ ಇಳಿಯಲು ಪೋಲೀಸರು ಪರೋಕ್ಷ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೋ? ಊರಿನ ಜನ ಮೂವರನ್ನು ಪೋಲೀಸರ ವಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ? ಆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ? ಅಥವಾ ಪ್ರಭಾವ/ಹಣಕ್ಕೆ ಸೋತು ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ? - ಇದನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಜನ ಇಂತಹ ಹೀನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ...... ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿವೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಮಾರಕ ರೋಗವಾಗಿತ್ತು. ಈಗಿಲ್ಲ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಅಸ್ತಮ, ಸಂಧಿವಾತಗಳಂತೆ ಒಂದು ಬೇರೂರಿದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. 'ಕಾಕ್‌ಟೇಲ್ ಥೆರಪಿ' ಯಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಔಷಧಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದೊರೆತರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹುಪಾಲು ಭಾರತೀಯರಿಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೧೦ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರೋಗ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿರಬಹುದು. ಔಷಧ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಏಡ್ಸ್ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಔಷಧ/ಲಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಬರ್ಬರ ಕೃತ್ಯಗಳು ಮರುಕಳಿಸದಿರಬಹುದು.

ದಂತ - ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಭಾಗ -೨

ನಚಿಕೇತ

೬. ಉದುರಿದ ಹಲ್ಲು :

ಹಲ್ಲು ಉದುರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಎದುರಾಳಿ ''ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡಿದ್ರೆ ನೋಡು ಹಲ್ಲು ಉದುರಿಸ್ತೀನಿ'' ಎಂದು ಮುಷ್ಠಿ ತೋರಬಹುದು. ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರನಂತೆ ಸಿಕ್ಸರ್ ಬಾರಿಸಲು ಹೋಗಿ, ಚೆಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಬಹುದು. ಆಡುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ, ಜಾರುವಾಗ, ಮುಗ್ಗರಿಸುವಾಗ ಹಲ್ಲು ಉದುರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಲ್ಲು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತುಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? 'ಏನು ತಾನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?.... ಅಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ಉದುರಿಸಿದವರ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉದುರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಭಯಸಿದರೆ, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ, ಉದುರಿ ಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಮರುನಾಟಬಹುದು ?

ಪರಿಹಾರ : ಮೊದಲು ಉದುರಿಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಹಲ್ಲು ಬಿಸಿಲು-ಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಒಣಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ ಒದ್ದೆ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತೊಳೆದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಅದಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಪುನಃ ಹೂಳಿ. ನೇರವಾಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡಿ. ಕ್ಷಣವೂ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಬೇಡಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಹಲ್ಲು ಮುರಿದವನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಮುಂದೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ, ಅವರು ಹಲ್ಲನ್ನು ಪುನಃ ನಾಟಬಲ್ಲರು. ನಿಮ್ಮ ಒರಿಜಿನಲ್ ಹಲ್ಲು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ!

೭. ಮುರಿದ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು :

ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಬೀಳಲೇಬೇಕಲ್ಲ ? ಬಿದ್ದಾಗ ಹಲ್ಲು ಮುರಿಯುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಮಕ್ಕಳು, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕಲ್ಲನ್ನೊ ಅಥವಾ ಕರಟದ ಚೂರನ್ನೋ ಬಲವಾಗಿ ಕಡಿದಾಗ ಹಲ್ಲು ಮುರಿಯಬಹುದು. ಮುರಿದಹಲ್ಲು ತುಂಬಾ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಮುರಿದು ಆದ 'ಅವಮಾನ'ದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಬಿಂಕ ! ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡಬಹುದು. ಆಗ ಹೆತ್ತವರು ರಮಿಸಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದೊಳಿತು.

ಪರಿಹಾರ : ಹಲ್ಲು ಮುರಿದು, ವಸಡು ಊದಿಕೊಂಡರೆ, ಕೂಡಲೇ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ. ಊತದಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿಡಬೇಡಿ. ಇಟ್ಟು ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯುತ್ತಿರಿ. ನೋವು- ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್ ನೀಡಿ. ನೆನಪಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಗುಳಿಗೆ/ಸಿರಪ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡವರು ಬಳಸುವ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಡಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಮುರಿದ ಹಲ್ಲನ್ನು ನೋಡಿ ಕಂಗಾಲಾಗಬೇಡಿ. ಹಾಲುಹಲ್ಲು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ವಯಸ್ಕ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಯಸ್ಕ ಹಲ್ಲೇ ಮುರಿದಿದ್ದರೂ, ಪೆಟ್ಟು ಹಲ್ಲಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಮುರಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಸಿಮೆಂಟ್' (ಕೃತಕ ಸಾಮಗ್ರಿ ಗಳು-ಸಂಯೋಜಿತ) ಮೆತ್ತಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಹಲ್ಲು ಮುರಿದಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ

೮. ಮುರಿದ ವಯಸ್ಕ ಹಲ್ಲು :

ಗಣಪತಿ ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೆ, ತನ್ನ ಕೋರೆಹಲ್ಲನ್ನು ತಾನೇ ಮುರಿದುಕೊಂಡು ಏಕದಂತನಾದ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಬರಲಾರದೆನ್ನಿ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ಲಟ್ಟಣಿಗೆ ಗುರಿತಪ್ಪಿದಾಗ (ಆ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಿ) ಇಡೀ ಹಲ್ಲಿನ ಬದಲು, ಅರ್ಧಬರ್ಧವಾಗಿ ಹಲ್ಲುದುರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ, ಹುಳುಕುಹಲ್ಲನ್ನು ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು ನಿಮ್ಮ ದಂತವೈದ್ಯರು. ಇದೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಸಲ ಉದುರಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಾದರೂ ಹಲ್ಲು ಕಡಿದು ಕೋಪ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದಂತಹ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ : ಲವಗಂದೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಮುರಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ / ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೊರಡಿ. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೊರಡಿ. (ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ! ಮುರಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಚೂರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಮರುಜೋಡಿಸಲು ಆಗದು !)

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಯಾವುದೇ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ನಾಳೆ ನೋಡಿದರಾಯಿತೆಂದು ಕಾಲ ತಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

೯. ಮುರಿದ ಕಟ್ಟಿದ ಹಲ್ಲು :

ಎಂತೆಂತಹ ಕಂಪನಿಗಳು ಕಟ್ಟಿದ ಕಟ್ಟಡಗಳು

(೩೮ ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'

✍ ನಿರ್ಮಲಾ ಎಚ್ ಸುರಪೂರ

ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ

ಹಣ್ಣುಗಳು	'ಸಿ'ಜೀವಸತ್ವ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ೦:೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ	'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ:೧೦೦ ಗ್ರಾಂ)
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	೭೦೦	ಎಲೆಕೋಸು	೧೨೪
ಪೇರು ಹಣ್ಣು	೩೦೦	ಕೊತ್ತಂಬರಿ	೧೩೫
ಲಿಂಬೆರಸ	೬೩	ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು	೨೨೦
ಕಿತ್ತಳೆ	೬೮	ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು	೬೫
ಅನಾನಸ್	೬೩	ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು	೧೭೩
ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	೨೪		
ಪಪ್ಪಾಯಿ	೪೬	ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು	೨-೬
ಗೋಡಂಬಿ ಹಣ್ಣು	೬೦	ಸೇಬು	೨-೮
ಟೊಮ್ಯಾಟೋ	೩೨	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	೨-೬

ಈ ಜೀವಸತ್ವವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಈ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಜೀವಸತ್ವವು ಆ್ಯಂಟಿ ಸ್ಕಾರ್ಬಟಿಕ್ ಗುಣಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಶಾಖಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಬಹುಬೇಗನೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ ೧೦.೬೮ರಷ್ಟು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಾಶವು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಧಕ್ಕೆಗೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಿಮೆಂಟಿನಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಡಲು, ಗಾಯಗಳು ಮಾಯಲು, ಮುರಿದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಲು, ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ಪ್ರೌಢವಾಗಲು, ಕಬ್ಬಿಣವು ದೇಹಗತವಾಗಲು, ಹಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ಒಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಸದೃಢವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ.ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಎಲ್ಲಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ). ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಮ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆಹಾರವು ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇದ್ದು, ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ಎನ್ನುವ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಆಹಾರವು ಬೇರೆ ಇತರೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಭರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಜೀವಸತ್ವವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ

	ಐ.ಸಿ.ಎಂ.ಆರ್. (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ)	ಎಫ್.ಎ.ಓ. (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ)
ಪುರುಷರು	೫೦	೩೦
ಸ್ತ್ರೀಯರು	೫೦	೩೦
ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು	೫೦	೫೦
ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು	೮೦	೫೦
೦-೬ ತಿಂಗಳಿನ ಮಕ್ಕಳು	೩೦	೨೦
೭-೧೨ ತಿಂಗಳಿನ ಮಕ್ಕಳು	೩೦	೨೦
ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವರ್ಷ ಎರಡು ವರ್ಷ ಮೂರು ವರ್ಷ ೪-೬ ವರ್ಷ ೭-೯ ವರ್ಷ ೧೦-೧೨ ವರ್ಷ	೩೦-೫೦	೨೦
ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ - ೧೩-೧೫ ವರ್ಷ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರು ೧೬-೧೮ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರು	೫೦	೩೦

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಈ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದಿಂದ ದೊರೆತಂತಹ 'ಹಾಲಿಗಿಂತ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೂಡಾ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರವು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಸ್ರವಿಸುವಂತಹ ಹಾಲು ಕೂಡ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶೀಶೆಯ (ಬಾಟಲಿ) ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ, ಶೀಶೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಬೇಗನೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅವಿಶ್ರಾಮದಿಂದಿದ್ದು, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುವುದರಿಂದ, ಮಗು ಕಪ್ಪೆಯ ಕಾಲುಗಳಂತೆ (ಫ್ರಾಗ್ ಲೆಗ್) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಗು ಕಬ್ಬಿಣ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಕರು ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅತೀ ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಒಸಡುಗಳು ಉಬ್ಬಿ, ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪಾಗಿ ಅಂಟು ಅಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರೇ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯರು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ○

(೩೭ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ದಂತ

ಕುಸಿದುಬೀಳುತ್ತವೆ ! ನಿಮ್ಮ ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಕಟ್ಟಿದ 'ಬ್ರಿಡ್ಜ್' ಮುರಿದರೆ ಅವರನ್ನು ವೃಥಾ ದೂರ ಬೇಡಿ (ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅವರು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೆ!) ಹಲ್ಲು ಕಟ್ಟು ಸ್ವಯಂ ಬಿರುಕು ಬಿಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ : ಮುರಿದ ಬ್ರಿಡ್ಜ್‌ನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇಸ್‌ಪ್ಲೇಟ್‌ನ ತುಂಡುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಬೇಸ್‌ಪ್ಲೇಟನ್ನು ಇದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಉಳಿದವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಸ್ವಯಂ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ 'ಗಂ'ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಂಟಿಸಲೆತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನನುಭವಿ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

೧೧. ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು :

ತುಟಿ, ಗಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದನ್ನು ಹುಗುಳು (ಅಫ್ತಸ್ ಅಲ್ಸರ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾರು ತೀವ್ರ ಮನೋಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೀರ್ಣಾಂಗದೋಷ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

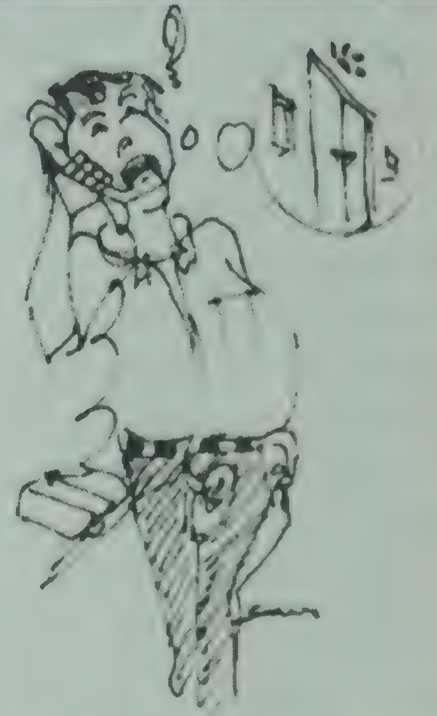
ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಲ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬರುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ, ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಕಷ್ಟ.

ಪರಿಹಾರ : ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬಹುದು. ನೋವು ಶಮನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ವಾರದವರೆಗಿರಬಹುದು. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಹಚ್ಚಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ●

'ಏನ್ರೀ ಸಂಬಂಧ ?'



ತನ್ನ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತ ಒಬ್ಬ

''ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಡಾಕ್ಟರ್ ! ತಕ್ಷಣ ಬನ್ನಿ''

ಡಾಕ್ಟರ್ : ''ಏಕೆ ? ಏನು ಸಮಾಚಾರ ?''

''ನಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಕ್ಕೆ ಆಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ''

''ಅದಕ್ಕೂ ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಗೂ ಏನ್ರೀ ಸಂಬಂಧ?''

''ಸಂಬಂಧ ಇದೇ ಡಾಕ್ಟರ್. ನಮ್ಮ ಪುಟ್ಟಿ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಬೀಗದ ಕೈ ನುಂಗ್ಬಿಟ್ಟಿದೆ!''

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಸೇಬು

-ರುಕ್ಮಾಂಗದ

An apple a day keeps the Doctor away !

- ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಗಾದೆ

ವಂಶ: ರೊಸೇಶಿಯೇ

ಇತರ ಸಸ್ಯಗಳು : ಗುಲಾಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ

ಕುಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಭೇದ: ಮಾಲಸ್ ಸಿಲ್ವೆಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಅಥವಾ ಪೈರಸ್ ಮಾಲಸ್

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ: ಹಣ್ಣು

ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಸೇವಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಒಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಗಾದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಸೇಬನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈ ಗಾದೆಯ ಸಾರಾಂಶ. ಈ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜಠರ ಕರುಳು ವೈದ್ಯ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಎಂಟರಾಲಜಿಸ್ಟ್) ಹೃದಯ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ.

ಸೇಬು ಸೇವನೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಸಹಾಯಕ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮನುಕುಲವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಅಗ್ರವೈರಿಗಳು. ಇವು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಸೇಬು !

ಪ್ರಾಚೀನ:

ಪ್ರಾಚೀನ ಈಜಿಪ್ಟಿಯನ್ನರಿಗೆ, ಗ್ರೀಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ರೋಮನ್ನರಿಗೆ, ಸೇಬೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಅವರು ಅಧಿಕ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಅನೇಕ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಆದರೆ ಸೇಬನ್ನು ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಭಾರತದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅವರು ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೇಬನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೇಬನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಚೀನಿಯರು ಸೇಬು ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಚೀನೀಯರ ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ



ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಸಹ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದು ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಸೇಬನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿತ್ತು. ಇದೂ ಸೇಬಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

"To eat an apple before going to bed will make the Doctor beg his bread"

''ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸು ಸೇಬೊಂದನ್ನು

ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯ ಬೇಡುವಂತೆ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು''

ಬಹುಶಃ ಮೇಲಿನ ಮೂಲಗಾದೆಯಿಂದ, **An apple a day.......** ಎಂಬ ಗಾದೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಸೇಬಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನವರು ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲ ನಿಜವಲ್ಲ. ೧೭ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ನಿಕೋಲಸ್ ಕಲ್‌ಪೆಪರ್'' ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರದಿಂದ ಬಿಸಿಯಾದ ಜಠರಕ್ಕೆ...... ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ (ಮತ್ತು) ಅಸ್ತಮಕ್ಕೆ'' ಸೇಬು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸುಡುಮದ್ದಿನಿಂದಾದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಸೇಬನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಅರ್ಥಹೀನ ಎಂಬುದು ಈಗ ವೇದ್ಯ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸೇಬು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಸೇಬಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿದರು. ಅಮೇರಿಕದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸೇಬು ಬಲವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿತು. ಅಮೇರಿಕನ್ನರ ಊಟದ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ 'ಆಪಲ್‌ಪೈ' ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿತು. ಸೇಬು, ಸೇಬಿನ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಸೇಬು ಮದ್ಯಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ಜಾನಪದ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟವು. ಅಮೇರಿಕದ ಸಾರಸಂಗ್ರಹಿ ವೈದ್ಯರು (ಎಕಲೆಕ್ಟಿಕ್ ಫಿಸಿಶಿಯನ್ಸ್= ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಮಗೆ ಸರಿಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯವರ್ಗ) ಸುಮಾರು ಒಂದು ಶತಮಾನದಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೇಬು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದರು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜ್ವರ ಹರಿಸಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಸೇಬು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಸಾರಿದರು. ಸೇಬು ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ವರಕ್ಕೆ (ಮಲೇರಿಯ) ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸೇಬು, ಮದ್ಯ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದರು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಸೇಬಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಯೇನೋ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸತ್ಯ ? ಯಾವುದು ಮಿಥ್ಯ ? - ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇಬಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದು.

೧. ಭೇದಿ : ಸೇಬಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಪೆಕ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲ ನಾರು ವಸ್ತುವಿದು. ಇದು ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲುದು. ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಪೆಕ್ಟಿನ್‌ನನ್ನು ಲಯಗೊಳಿಸಿ, ಕರುಳಿನ ಒಳವೈ ಮೇಲೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಲೇಪನವೊಂದನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಕರುಳಿಗೆ ಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೀರು ನೀರಾಗಿರುವ ಭೇದಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಪೆಕ್ಟಿನ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗಾಗಿ 'ಪೆಕ್ಟೇಟ್' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ.

೨. ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಾರು ಇರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವೈದ್ಯರು. ನಾರಿನಂಶ ಮಲದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಚುರುಕು ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇಬಿನ ತಿರುಳಲ್ಲಿ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ನಾರು ಪದಾರ್ಥ ಇರುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೩. ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು: ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇಬಿನ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ನೆರವಾಗ ಬಲ್ಲುದು. ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಗಳು ತಲೆದೋರಲು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಸೇಬಿನ ಪೆಕ್ಟಿನ್, ಕರುಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕರುಳಿನ ಒಳಗೆ ಹೀರಿಕೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ ರಾಲ್ ಕರುಳಿನಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಮಲದೊಡನೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮೀನು, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಸೇಬನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ತಿಂದುಬಿಡಿ. ಈ ಸೇಬು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ!

೪. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮೇರಿಕದ 'ಜನರಲ್ ಆಫ್ ದಿ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸ್‌ಟ್ಯೂಟಿನ' ಲೇಖನದ ಅನ್ವಯ, ಸೇಬಿನ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಅನೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ದೂಡುತ್ತದೆಯಂತೆ!

೫. ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ: ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನಾರುಪದಾರ್ಥಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಸಹ ರಕ್ತಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬಂಶ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

೬. ಸೀಸ ವಿಷ : ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರ ವಾಸಿಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ನರಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬಂಶ ಬಹಳಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾಲಿನ್ಯಭರಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೀಸ, ಪಾದರಸ ಮುಂತಾದ ಭಾರಲೋಹಗಳ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು. ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೂರೋಪಿನ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಗರವಾಸಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ದೂರವಿಡಬಹುದು.

೭. ಗಾಯ ಸೋಂಕು : ಸೇಬಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೆಕ್ಟಿನ್ನಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಪರಿಚಯವಾಯಿತಷ್ಟೆ. ಸೇಬು ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಫ್ಲೊರೆಟಿನ್' ಎಂಬ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್) ಔಷಧವಿದೆ. ತೋಟದಲ್ಲಿ ಆಡ್ಡಾಡುವಾಗ ಗಾಯವಾದರೆ, ಕೂಡಲೆ ಒಂದಷ್ಟು ಸೇಬಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಅದರ ರಸವನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಿಂಡಿ : ಅಥವಾ ಜಜ್ಜಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಗಾಯ ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ಇದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಗಾಯವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು ಸೇಬಿನ ಎಲೆಗಳು.

ಸೇವನಾ ವಿಧಾನ : ಸೇಬನ್ನು ಹಸಿ ಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೇಬನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಮೇತ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೆರೆದು ತಿರುಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದು ''ನಾಗರೀಕತೆ'' ಎನಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಸೇಬಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಿಪ್ಪೆಸಮೇತ ತಿನ್ನಲೇ ಬೇಕು. ಸೇಬನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದ ನಂತರವೇ ನುಂಗಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಡ ಬೇಕು. ಸೇಬುಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೀಟನಾಶಕ ಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿಂದುಬಿಡಬೇಡಿ. ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸಿ. ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ತೊಳೆದ ನಂತರ ತಿನ್ನಿರಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರವೇ ತಿನ್ನಿ.

ಸುರಕ್ಷತೆ :

ಅಮೇರಿಕದ ''ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಅಗ್ರಿಕಲ್ಚರ್ ಹರ್ಬ್ ಅಥಾರಿಟಿ'' ಮತ್ತು ಜೇಮ್ಸ್ ಎ ಡ್ಯೂಕ್ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

An apple a day keeps the Doctor away
or at least that's what some people say
But one man, we read,
At a cupful of seed,
And this man died
Over dosed cyamide

ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡಲು
ಸೇವಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬನ್ನು
ಕನಿಷ್ಠ ಕೆಲವರಾದರೂ
ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು
ನಾವು ಓದಿದ್ದೇವೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ
ಲೋಟಪೂರ್ತಿ ಬೀಜ ತಿಂದನು
ಸಯನೇಡಿನ ಓವರ್‌ಡೋಸಿನಿಂದ
ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟನು!

ವಿಚಿತ್ರ! ಆದರೂ ನಿಜ. ಸೇಬಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಗ್ರ ಸಯನೇಡಿನ ಅಂಶ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಅರ್ಧಕಪ್ ಸಯನೇಡ್ ಬೀಜಗಳು ಸಾಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ತಿಳಿಯದೆ ಮಕ್ಕಳು ಸೇಬಿನ ಬೀಜವನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವೆಂದು ಮಗು ಅಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೆಲ ಹೆತ್ತ ವರಾದರೂ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ

ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ೩-೪ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನುಂಗಿದರೆ, ಅಂತಹ ಅನಾಹುತವೇನೂ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಸಹ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು.

ಒಬ್ಬರ ಆಹಾರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಿಷ ಎಂಬ ಮಾತು ಸೇಬಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಸೇಬನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಭೇದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ಸೇಬನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನಬೇಕು ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಸೇಬಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭೇದಿಯು ೨೪-೪೮ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಅತಿಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇಬಿನಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲಾರದು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಡನೆ, ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಸೇಬನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಬೆಳೆಸಿ :

ಪ್ರಾಕ್ತನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವನಿಗೆ ಸೇಬು ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೬,೫೦೦ ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದಿತ್ತಂತೆ. ಮಾನವ ಸೇಬನ್ನು ಕಸಿ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೈಬ್ರಿಡ್ ತಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಮೆರಿಕ ಒಂದರಲ್ಲೆ ೩೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನಮೂನೆಗಳಿವೆ. ಸೇಬಿನ ಗಿಡ ಸುಮಾರು ೪೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ೧,೬೦೦ ಚದರ ಅಡಿಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿರುವ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ತಳಿಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇವು ೬-೧೨ ಅಡಿ ಮಾತ್ರಬೆಳೆದು ಕೇವಲ ೧೫೦ ಚದರ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

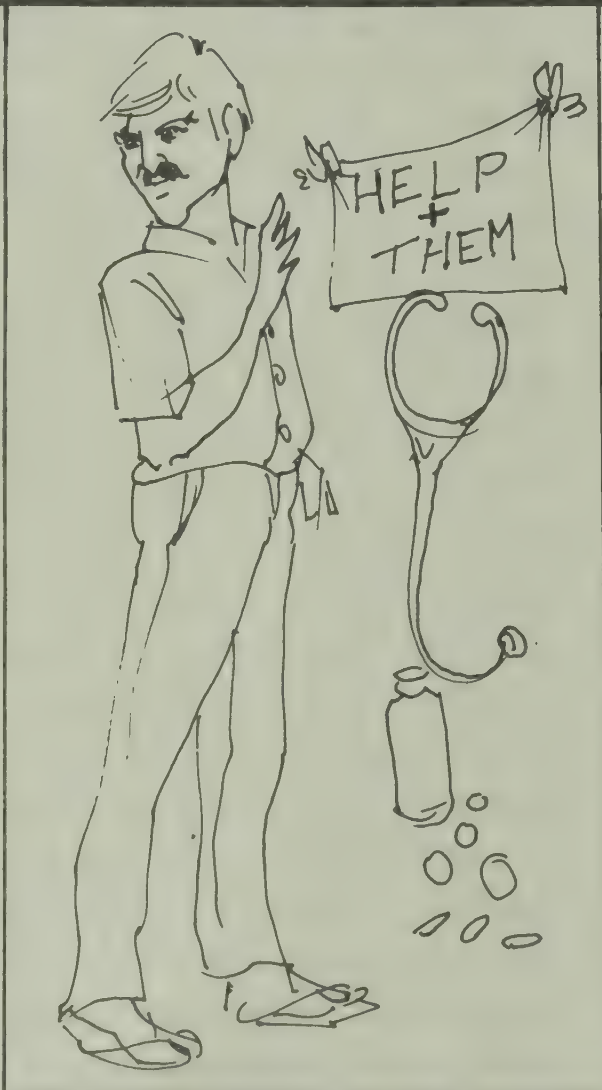
ಸೇಬಿನ ಬೇರುತುಂಡನ್ನು ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವೆಡೆ ನೆಡಿ. ನಿತ್ಯ ನೀರು ಉಣಿಸಿ. ಸೂಕ್ತ ಗೊಬ್ಬರ ಒದಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲೇ ಒಂದು ಸೇಬುಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ!

'ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ - ಹೃದಯವಂತರ ಕೊಡುಗೆ'

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಅದರ ಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಾವಧಿ ಪೂರ್ತಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಧಾವಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಸಹ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚದ ದರವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬಡವರ ಪಾಲಿಗೆ ಗಗನ ಕುಸುಮವಾಗುತ್ತಿರುವ 'ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ'ಯನ್ನು ಜನತೆಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಲು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ''೨೦೦೦ ನೆಯ ಇಸವಿವೇಳೆಗೆ ಸರ್ವರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ'' ಎಂಬ 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ' ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

ಹೃದ್ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ಕನಿಷ್ಠ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಶುಲದ ಅನುಭವ

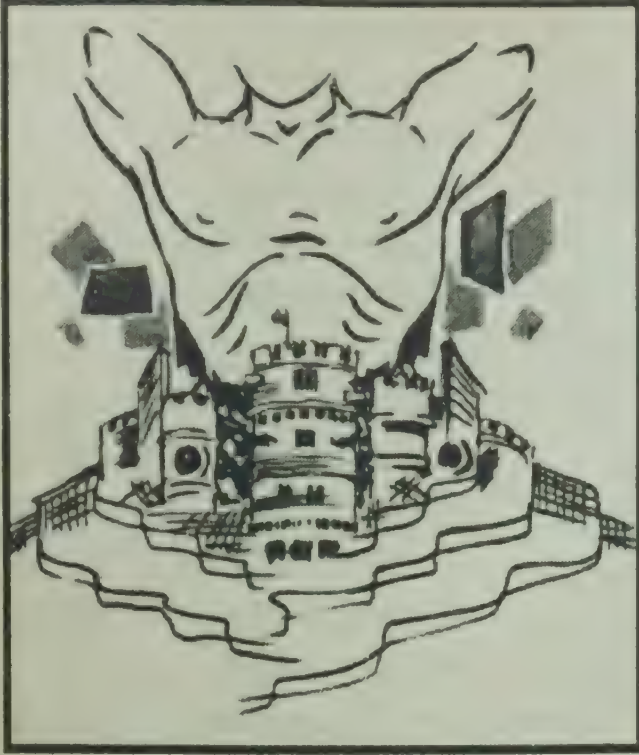


ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಸಹೃದಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೂ ಸಹ.... ಯಾರಿಗೆ? ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ? ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮನನಗೊಂಡ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರ ಯೋಜನೆಯೆಂದು ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ನೆರವು ದೊರೆತಂತಾಯಿತು. ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಹೃದಯವಂತರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಯೋಜನೆ ಇತರ ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಲಿ.

ಈ ನಿಧಿಗೆ ನೀಡುವ ಹಣಕ್ಕೆ ೮೦. ಜಿ. ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆಯಿಂದ ವಿನಾಯಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

''ಪೂರ್ ಫಂಡ್ ಅಕೌಂಟ್'' ಅಥವಾ ''ಜಯದೇವ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಅಕೌಂಟ್'', ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಯೋಜನೆಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಬಂದ ಯೋಜನೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿರಿ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಅಕೌಂಟ್‌ಗಾದರೂ ಸಹ 'ಚೆಕ್ ಬರೆದು. ಶ್ರೀ ಜಯದೇವ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಂಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು- ೫೬೦ ೦೦೨ ಎಂಬ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ರಶೀದಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪತ್ರವು ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೧

ನಡೆದಿದೆ ಅನುದಿನ ಅನುಕ್ಷಣ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೭ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

II ಜಾಲದ ಒಳಪೊರೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:

ಜಾಲರ ಒಳಪೊರೆಯ ವ್ಯೂಹವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ, ಯಕೃತ್ತು, ದುಗ್ಧಗಂಟು ಹಾಗೂ ಗುಲ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಂಧಕ ಊತಕದ ಒಳ ಮೇಲ್ಪೈ ಹಾಗೂ ಜಾಲರ ಊತಕದ ನಡುವೆಯಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜಾಲರ ಒಳಪೊರೆಯ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು 'ಭಕ್ಷಕ ಕಣ ವ್ಯೂಹ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಭಕ್ಷಣ ಒಂದು ಅತಿ ಪುರಾತನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಅಮೀಬದಂತಹ ಆದಿಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಮೀಬವು ಭಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶತ್ರು ನಿರ್ನಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಜೀವಿಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡವು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಭಕ್ಷಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದವು, ಶತ್ರು ನಿರ್ನಾಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಿಟ್ಟವು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು ಶತ್ರು ನಿರ್ನಾಮದೊಂದಿಗೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮುದಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮೆಚಿನ್‌ಕಾಫ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ೧೮೨೨ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದನು.

ಮೆಚಿನ್‌ಕಾಫ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಹಿರಿಭಕ್ಷಕಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿರಿ ಭಕ್ಷಕಗಳು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದನು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೃಹದೇಕ ಕಣವೆಂದು (೧೨-೧೫-೪) ಹಿರಿ ಭಕ್ಷಕ ವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಊತಕ ಭಕ್ಷಕವಾಗಿ (೧೨-೨೦-೪) ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಬಲ್ಲುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿಗೂಡು, ಯಕೃತ್ತು, ಗುಲ್ಮ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡು, ಸ್ಥಳೀಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

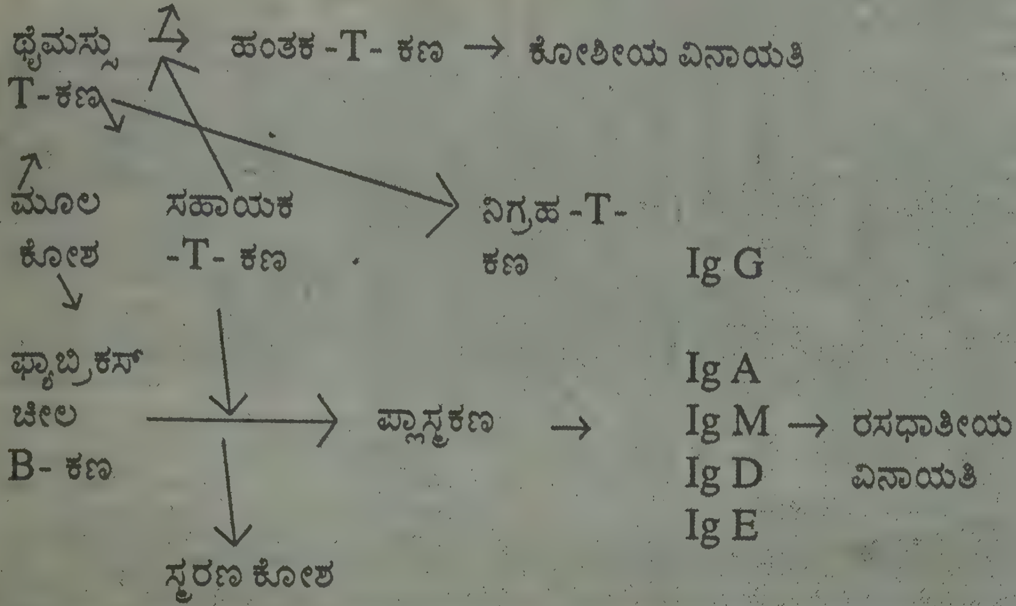
ಕಿರಿ ಭಕ್ಷಕಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಹುರೂಪ, ಧಾರಿಗಳು, ಕೆಂಪು ವರ್ಣಪ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ನೀಲವರ್ಣಪ್ರಿಯ ಕಣಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಬಹುರೂಪಧಾರಿಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಿರಿಭಕ್ಷಕಗಳು. ಇವು ಉರಿಯೂತವು ಹೊರಡಿಸುವ 'ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ' ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ವರ್ಣ ಪ್ರಿಯ ಕಣಗಳು ಅಲರ್ಜಿ ಉರಿಯೂತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಸೀಮಿತ ಭಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ನೀಲವರ್ಣಪ್ರಿಯ ಕಣಗಳು ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಅಪರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ದ್ರವ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಭಕ್ಷಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಯಾವುದಾದರೂ ಆಧಾರಸಿಕ್ಕರೆ ಭಕ್ಷಣವನ್ನು ಸುಲುಭವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಕ್ಷಕ ಕಣವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಆನಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹುಸಿಪಾದಗಳಿಂದ ಅವಚುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನುಂಗುತ್ತದೆ.

. ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಬ್ರುಸೆಲ್ಲೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಬಹಳ 'ಬುದ್ಧಿವಂತ' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು! ಇವನ್ನು ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳೇನೋ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಹಾಗಾಗಿ ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಭಕ್ಷಕ ಕಣವನ್ನು ''ಬುಲೆಟ್ ಪ್ರೂಫ್‌ಕಾರನನ್ನಾಗಿ'' ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತವೆ, ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಟ್ರೋಜನ್ ಕುದುರೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಕ್ಷಕ ಕಣವೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಒಂದು ಅಂಗ ತಾನೆ! ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಸೈನಿಕ ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸವೆ ಆಗಿವೆ. ಅಲ್ಲವೆ !....

ಇದುವರೆಗೂ ವಿವರಿಸಿದ ನೈಜ ಸಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯ ಹುಟ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ನೈಜ ಸಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ



ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಜನ್ಮದತ್ತ ವಿನಾಯತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ.

★ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್ ಎಂಬುದು ಹಾರ್ಮೋನು ರೂಪದ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸಮೂಹ ಹೆಸರು.

★ ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.

★ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು

L - ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.

ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಾರು ಎಳೆ ಕಣಗಳು

β- ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು γ- ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

★ ಇಂಟರ್ ಫೆ ರಾನ್‌ಗಳು ವೈರಸ್ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

★ ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ.

★ Tc ಕಣಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

★T ಹಾಗೂ B- ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ,

ಲಿಂಫೋ ಕೈನ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಸಹಜ ಹಂತಕ-T- ಕಣವು (NK) ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇತರ NK ಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಇಳಿ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಏರು ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನಿಸ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಶೀತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನಿಸ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

★ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು (ಕಾರ್ಟಿಕೋ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಸೆರಟೋನಿನ್, ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್, ನಾರ್ ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್) ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.

★ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನೂ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಡೆದಿದೆ ಅನುದಿನ ಅನುಕ್ಷಣ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ

ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರ ಪಡೆಯು ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದತ್ತ ವಿನಾಯತಿ. ಕೋಶ ವ್ಯವಹಿತ ವಿನಾಯತಿ, ಪ್ರತಿಕಾಯ ವ್ಯವಹಿತ ವಿನಾಯತಿ, ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು, ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆ. ಈಗ ಇವೆಲ್ಲವು ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ಸಾಮರಸ್ಯಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

''ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟ್''

ನಾವು ಭಾರತೀಯರು. ಯಾವುದಾದರೂ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಭಾರತೀಯರೆಂದು ಋಜುವಾತು ಪಡಿಸಲು ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟ್ ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಂತಹ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಒಂದೊಂದು ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ HLA (HUMAN LEUCOCYTE ANTIGEN) ಮಾನವ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣ ಪ್ರತಿಜನಕ) ಇಂತಹ ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಾವು ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಿದುದರಿಂದ, ಅದರ ಹೆಸರನ್ನೇ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೨೩ ಜೊತೆ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೊತೆ ತಂದೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಜೊತೆ ತಾಯಿಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೬ ನೆಯ ಜೊತೆಯ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮು, HLA ವ್ಯೂಹದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿನ ಮೇಲಿರುವ ೭ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ೭ HLA ಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

★ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು: HLA-A, HLA-B ಮತ್ತು HLA-C

★ ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು: HLA-D, HLA-DR, HLA-DQ ಮತ್ತು HLA-DP

HLA ವ್ಯೂಹವು ಬಹುರೂಪ ಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆHLA-A ಎಂಬ ಪ್ರತಿಜನಕವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಇವನ್ನು ನಾವು HLA-A1, HLA-A2, HLA-A3.......ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ೭ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

HLA- ವ್ಯೂಹವನ್ನು ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಕಾರಣ, ಇವು ಮೆಂಡಲನ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಯುಗ್ಮಜೀಯ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ HLA ವ್ಯೂಹ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟಿನಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟ್ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಸುಮಾರು ೮ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಸ್ವರೂಪ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಬಹುದು.

'ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ':

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೀಜವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಏಕರೂಪದ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವೇ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಗಳು. ಇವು ಸದಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಫೈಬ್ರಿನ್ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ದಂಡೆತ್ತಿ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುತ್ತವೆಯಷ್ಟೆ. ಆಗ ಅವುಗಳ ಎದುರಿಗೆ ಈ ಪಾರ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಭಕ್ಷಕಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು.

ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಗಳು ತಮ್ಮ ಹುಸಿಪಾದಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎದುರು ಬಂದವರನ್ನೆಲ್ಲ ತನ್ನ 'ಬಾಹು'ಗಳಿಂದ ಅಪ್ಪಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ತೋರಿಸು ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತವೆ. ಎದುರು ಬಂದವನು ತನ್ನ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ತೋರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ತನ್ನ ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಏಕರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ 'ಇವನು ನಮ್ಮವನೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಜನಕದ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕವು 'ವಿದೇಶಿಯನನ್ನು' ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿಸಿ ''ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಬಂಧನ'ದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯುತ್ತದೆ.

★ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾದಾಗ, ಅವುಗಳ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಇಂತಹ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪರಕೀಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಈ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಗಳು ಅವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಖಚಿತ ಪಡಿಸುವಿಕೆ:

ನಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ T_Hಗಳು ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿದೇಶಿಯನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕವು ಆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು T_Hಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

T_Hವೊದಲು ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕದ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಲೀಸನ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳನುಗ್ಗಬಾರದಲ್ಲ! ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಸಲಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದ ಕಳ್ಳನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಜನಕದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಡದ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪರವಸ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಜನಕದ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ T_H ಕಣವನ್ನು ಚುರುಕು T_H ಕಣವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚುರುಕು T_H ವಿವಿಧ ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಗಳು ''ಟೆಲಿಕಮ್ಯೂನಿಕೇಶನ್'' ಇಲಾಖೆಗೆ ಸೇರಿದ ರಾಸಾಯನಿಕ ದೂತಗಳು. ಘಟಕ-I ಕೂಡಲೆ ಪ್ರತಿಜನಕದ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಉಳಿದ T_Hಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಘಟಕ-II, III ಮತ್ತು IVಸಾವಿರಾರು ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳನ್ನು ರಣರಂಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಣಗಳಿಗೆ ಶತ್ರುವಿನ ಮಾಹಿತಿಯೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಕ್ಷಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ:

ಚುರುಕು T_H ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ, ಪ್ರತಿಜನಕದ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು B- ಕಣಗಳನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. B- ಕಣಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಷಿಪಣಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳು!

ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದ ಕೂಡಲೆ B- ಕಣವು ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಕಣವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ನಿಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು T_H ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರದಂತೆ. ಸೀತೆಯನ್ನು ಕಾಡಿದ ಕಾಕಾಸುರನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ರಾಮನ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಅದು ಕಾಕಾಸುರನನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಲೆತ್ನಿಸಿದರೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೂ ಸಹ! ಪ್ರತಿಜನಕವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನಾಟುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಮರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು -ಗೈಡೆಡ್ ಮಿಸೈಲ್ಸ್- ನಿರ್ದೇಶಿತ ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಶತ್ರು ವಿಮಾನ ಹೊರಸೂಸುವ ಶಾಖಕಿರಣಗಳ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೂ ಸಹ, ಯಾವ ಪ್ರತಿಜನಕಕ್ಕಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡಿವೆಯೋ ಆ ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ನಾಟಿ, ಅವನ್ನು ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಸ್ತೇಜಗೊಂಡ ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಜಾಮೂನಿನಂತೆ ಗುಳುಮ್ಮನೆ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಗಳು!

ಹರಾಕಿರಿ:

ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದ T_C ಕಣಗಳು ತಮ್ಮ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಾಂಬುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ಮಹಾಭಾರತದ ಸಂಶಪ್ತಕರಂತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಬಲಿ ನೀಡಿ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿಗ್ರಹ:

ಅಂಕೆಯಿಲ್ಲದ ಕಪಿ ಲಂಕೆ ಸುಟ್ಟಿತಂತೆ ! T_H ಹಾಗೂ T_Cಗಳನ್ನು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಇವು ರಾಮಾಯಣದ ಹನುಮಂತನಂತೆ ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಅತಿರಣೋತ್ಸಾಹ ತಳೆಯದಂತೆ ಇವನ್ನು T_Sಗಳು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಪವಾದ:

ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರ ಈ ಸಮರ ಕಲೆ ಅದ್ಭುತ! ಅಭೇದ್ಯ ಎಂದು ನಮಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಅಭೇದ್ಯವೆ !, ಆದರೂ ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಯಮಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅಪವಾದ ಇರುತ್ತದೆಯಂತೆ! ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯೂ ಸಹ ಅಪವಾದವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಏಡ್ಸ್' ಎರಡನೆಯದು 'ಸ್ವಯಂ ನಾಶಕತೆ'. ಈ ಎರಡು ಪರಕಾಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ■

(೩೩ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

೧. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾಂತೀಯ ವಿಕಿರಣಗಳು ; X-ರೇ. ಗ್ಯಾಮರೇ ಇತ್ಯಾದಿ

೨. ಕಣದ ವಿಕಿರಣ : ಆಲ್ಫಕಣ, ಬೀಟಕಣ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್) ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಾನ್

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸರ ವಿಕಿರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ೨ ರಲ್ಲಿ ನೀಡಿದೆ

ಪಟ್ಟಿ ೨ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸರ ಮೂಲ ವಿಕಿರಣಗಳು

★X--ರೇ, ಬೀಟ ಕಣ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಮರೇ ಗಳಿಗಿಂತ ಆಲ್ಫ ಕಣಗಳು ೧೪ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ

★ದೇಹವನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಆಲ್ಫಕಣಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೀರಾ ದುರ್ಬಲ

★ಗ್ಯಾಮರೇ ಮತ್ತು - X-ರೇ ಗಳು ಶಾಟ್‌ವೇವ್ ಲೆಂಗ್ತ್ (ಹ್ರಸ್ವತರಂಗಾಂತರ) ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ದೇಹ ಭೇದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

★ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಕಿರಣವಾಗಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ವಿನಾಶ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

X-ರೇ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಮಾರೇ ಎರಡು ಒಂದೇ. X-ರೇ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಮರೇ ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪದ್ದು. ಈ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲೂ ಅಯಾನೀಕಾರಕ ವಿಕಿರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಣುವಿಕಿರಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ವಿಕಿರಣ ವಿಧ	ಸರಾಸರಿದೇಹಭೇದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ		
	ವಾಯು	ಅಂಗಾಂಶ	ಸೀಸ
ಅಲ್ಫಕಣ	೪ ಸೆಂ.ಮೀ.	೦.೦೫ ಮೀ.ಮಿ.	೦
ಬೀಟಕಣ	೬-೩೦೦ ಸೆಂ.ಮೀ	೦.೦೬-೪.೦ ಮಿ.ಮಿ.	೦.೦೦೫-೦.೩ಮಿಮಿ
ಗ್ಯಾಮ ಕಿರಣ	೪೦೦ ಮೀಟರ್	೫೦ ಸೆಂ.ಮೀ.	೪೦ ಮಿ.ಮಿ.
-ಕಿರಣ	೧೨-೨೪೦ ಮೀಟರ್	೧೫-೩೦ ಸೆಂ.ಮೀ.	೦.೩ಮಿಮಿ
ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಕಿರಣ		ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.	

ರೆಂ : ರೆಂ ಎನ್ನುವುದು ಹೀರಿಕೊಂಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಣಲಬ್ಧ ! ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಲೆದೋರುವ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ X-ರೇ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾರೇಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇಲ್ಲಿ ರೆಂ ಮತ್ತು ರಡ್ ಸರಿ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈಗ SI ಮಾನಗಳನ್ನು (ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಯೂನಿಟ್ಸ್) ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ

- ರಾಂಟ್ ಜನ್ =ಕೊಲಂಬ್ / ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ (C/Kg)

-ರಡ್=ಗ್ರೇ (Gy)

-ರೆಂ = ಜೌಲ್ / ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಎಂದಾಗುತ್ತವೆ.

ಜೈವಿಕ ಪರಿಣಾಮ :

ವಿಕಿರಣದಿಂದಾಗುವ ಜೈವಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಪಟ್ಟಿ ತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ವಿಳಂಬಿತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ವಿಳಂಬಿತವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಾಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತಳಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗಲ್ಲ. ಇವು ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಂತಾನದಲ್ಲಿ (ಮಗ, ಮೊಮ್ಮಗ, ಮರಿಮಗ...) ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವರ್ಣತಂತು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯು ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಕ್ಷಣೆ :

ವಿಕಿರಣದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯಂತ ನವೀನವಾದದ್ದು.

ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಾಗಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಜೈವಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಕಾಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು (ಸೋಮಾಟಿಕ್)

ತತ್‌ಕ್ಷಣ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
೧. ವಿಕಿರಣ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ
೨. ತೀವ್ರ ವಿಕಿರಣ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ

ವಿಳಂಬ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
೧. ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
೨. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ
೩. ಭ್ರೂಣ ವೈಕಲ್ಯಗಳು
೪. ಅಲ್ಪಾಯು

ತಳಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು (ಜೆನೆಟಿಕ್)
೧) ವರ್ಣ ತಂತು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ
೨) ಬಿಂದು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ

ವಿಕಿರಣ ಮಾನಗಳು :

೧. ರಾಂಟ್ ಜನ್: ಇದು ಒಡ್ಡಿಕೆಯನ್ನು (ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಶರ್) ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಮಾನ. ೧ ಎಂ.ಎಲ್ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಯಾನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಇದನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಡ್: ಇದು ವಿಕಿರಣದ ಹೀರಿಕೆಯ (ಅಬ್ಸಾರ್ಬ್‌ಡ್) ಪ್ರಮಾಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಊತಕವು ಎಷ್ಟು ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಇದರ ಬೆಲೆ ನಿರ್ಣಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಮಿಲಿ ರಡ್ ಎಂದರೆ ೦.೦೦೧ ರಡ್. ಎಂದರ್ಥ ಮೂರನ್ನು ನೋಡಿ.

೧.ಕಾಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ೪೦೦ - ೫೦೦ ರಾಂಟ್‌ಜನ್ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ೬೦೦-೭೦೦ ರಾಂಟ್‌ಜನ್ ವಿಕಿರಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಯೊರ್ವ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ೨೫-೫೦ ರಾಂಟ್‌ಜನ್‌ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣವು, ಗುರುತಿಸಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೋರಬಲ್ಲವು. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀವ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ತಲೆದೋರು

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಹಾಗೂ ನೈಜ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವ ವಿಕಿರಣ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೦.೧ ರಡ್‌ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ವಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಿಕಿರಣ. ೫ ರಡ್/ವರ್ಷ ಮೀರಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಕಾಲ -ರೇಗೆ ಒಡ್ಡಿದ್ದರೆ, ದೇಹವು ೪ ರಡ್‌ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಹೀರಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನವಶ್ಯ X-ರೇ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿವಿಯಿಂದ ೧೦-೧೨ ಅಡಿ ದೂರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ - ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ

✍ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಸೂಯಾ

ನಾವು ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಿವುಡರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತಿವೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಮಲಿನಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲ ಕೂಡ ಒಂದು ಎಂದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದೀತು. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಕಹಿ ಸತ್ಯ. ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಕೇವಲ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಿವುಡರನ್ನಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ

ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಡೆಸಿಬಲ್ (db)ಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಬೆಲ್' ಎಂಬುದು ಟೆಲಿಫೋನ್ ಸಂಶೋಧಕ ಗ್ರಾಹಂ ಬೆಲ್‌ರಿಂದ ಪಡೆದ ಪದವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಸುರಕ್ಷಿತ ಗದ್ದಲಮಟ್ಟ'ವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು, ಅದು ೪೫ ಡೆಸಿಬೆಲ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ೭೫ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಶಬ್ದಗಳು ಕಿವಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲಾರವು. ೩೦ ಡೆಸಿಬೆಲ್ ನಾವು ಪಿಸುಗುಟ್ಟುವ ಧ್ವನಿಗೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೫೦-೫೫ ಡೆಸಿಬೆಲ್ ಸದ್ದು ನಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತುಕತೆಯ ಮಟ್ಟ ೬೦ರಿಂದ ೬೫ ಡೆಸಿಬಲ್ ಸದ್ದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ೭೫ ಡೆಸಿಬಲ್ ಸದ್ದು ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಹೊರಡಿಸುವ ದನಿಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೮೦ ಡೆಸಿಬಲ್ ದನಿಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ೮೫ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಿವುಡರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಣೇಶನ ಹಬ್ಬ, ದೀಪಾವಳಿ ಬಂದಾಗ ಪಟಾಕಿ ಹಾರಿಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿದಾಗ ಅದರ ಸದ್ದು, ಅದು ಸಿಡಿದ ಜಾಗದಿಂದ ಸುಮಾರು ೧೨ ಮೀಟರ್ ದೂರದವರೆಗೆ ೧೨೦ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಿಡಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ ೭೫ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ದನಿಯನ್ನು ಕೇಳಲರ್ಹವಾಗಿದ್ದ ಕಿವಿಗೆ ಈ೧೨೦ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳ ದನಿ ಎಂತಹ ಅಪಾಯ ಮಾಡೀತು?

ನಾವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಟ್ಟಣ, ನಗರಗಳು ನಮಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಕ ಮಟ್ಟದ ಗದ್ದಲವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಲಿವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಗದ್ದಲ ನಗರಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ



ನಗರವಾಸಿಗಳಾದ ನಾವಿಂದು ನಮಗರಿಯದಂತೇ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ನಗರಗಳೂ ಅಪಾಯಕಾರಕ ಗದ್ದಲದ ಮಟ್ಟವನ್ನೇ ಹೊಂದಿವೆ. ಮುಂಬೈ, ಕಲ್ಕತ್ತ, ದೆಹಲಿ, ಮದ್ರಾಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಮುಂತಾದ ನಗರಗಳು ೯೦ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗದ್ದಲವುಳ್ಳ ನಗರಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಂಬೈ ವಿಶ್ವದ ತೃತೀಯ ಅತ್ಯಂತ ಗದ್ದಲಪೂರಿತ ನಗರ ! ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆ.ಆರ್.ಸರ್ಕಲ್ ೧೦೦ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗದ್ದಲದ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೈದರಾಬಾದ್ ನಗರದ ಗದ್ದಲ ಪ್ರಮಾಣ ೧೦೫ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ನಗರಗಳ ಕರ್ಮಕಾಂಡವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಆರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲದ ಮಟ್ಟ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ನಗರಗಳ ಆತಂಕಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸೂಚಕವೂ ಹೌದು. ಒಂದುಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರಿ.ಶ. ೨೦೦೦ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗದ್ದಲ ಮಟ್ಟದ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ. ಗಂಭೀರ ಪ್ರಮಾಣದ ತೊಂದರೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗದ್ದಲ ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೃದಯರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗದ್ದಲ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆ ಗಳು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗದ್ದಲ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡಿ ಮಿದುಳುಜ್ವರವನ್ನು ತರಬಹುದಾಗಿದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್‌ಷನ್ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್ ಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗುಜರಾತ್ ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿಯ ಜವಳಿ ಉದ್ಯಮದ ನೌಕರರು ಸದಾ ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಯಂತ್ರಗಳ ಸದ್ದಿನಿಂದಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಮಾರು ೧೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರಾಕ್ ಸಂಗೀತದಂತಹ

ಗದ್ದಲನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಆದರಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸುಮಾರು ೩೦ರಿಂದ ೫೦ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮೌನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಸಿಗುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿ ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ವಾಹನ ಚಾಲಕ ತನ್ನ ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗೆ ತನ್ನೊಂದಿಗಿನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬಲಿಗೊಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಅಪಘಾತಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ: ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಪೊಲೀಸ್ ಕಾನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್‌ನೊಬ್ಬ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಚಾಲಕನ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿ ಕೊಂದು ಬಿಟ್ಟ. ಇದರ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು 'ಸೊಸಾಯಿಟಿ ಫಾರ್ ಕ್ಲೀನ್ ಎನ್ವಾಯರ್ನ್‌ಮೆಂಟ್' ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಸ್ಥಳ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಆ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಆರು ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಅಳೆದು ನೋಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ಗದ್ದಲದ ಮಟ್ಟ ೧೦೦ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿತು. ''ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳ ಗದ್ದಲವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಿದು.'' ಈ ಹೇಳಿಕೆ ವಿಚಿತ್ರ. ನಂಬಲನರ್ಹ ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅನಿಸೀತು. ಆದರೆ ಇದರ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳೇ ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದ ಶಬ್ದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತೀರಾ ಸತ್ಯ. ಖೈದಿಗಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ನೀಡಲು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿಸಲು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಸತ್ಯ, ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಭಯಾನಕ.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕೆಡಿಸುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಾಹನ ಸಂಚಾರವಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶದ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಒಂದು ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಂಬ ಜರ್ಜರಿತಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಪಾಠದ ಕಡೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನೀಲಗಿರಿಯ ಸೂಡಾನ್ ಮತ್ತು ತೋಡರ್ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿವೆ. ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದ ಈ ಜನರಲ್ಲಿಯ ೫೦ ವರ್ಷದವನ ಶ್ರವಣಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ೨೦ರ ಹದಿಹರೆಯದವನ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿದ್ದಿತ್ತೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗೆ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕೇವಲ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಪಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪರಾಧ

ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಪರಿಸರವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪ್ರಘಾತಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ತೀವ್ರತೆರನಾದ ಶಬ್ದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಅಪರಾಧವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾಯ್ದೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆ ಮಾಲಿಕರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಗದ್ದಲಮಟ್ಟ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೫ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ದಂಡ ಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೆರೆಮನೆ ವಾಸ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದೆಬದ್ಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇನ್ನೂ ಜಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಅನೇಕ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಗದ್ದಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸರಕಾರ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಮಸೂದೆ ತರಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ವರದಿ ಇತ್ತು. ಈಗಾಗಲೇ ವಾಹನಗಳ ಕರ್ಕಶ ಹಾಗೂ ಅನಗತ್ಯ ಹಾರ್ನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜನ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಧ್ವನಿಗಳಿಂದ ಪಾದಚಾರಿಗಳನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸುವ ಎಷ್ಟೋ ಹಾರ್ನ್‌ಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಮೈಕ್‌ಗಳಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳು ನಡೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸತ್ತ ದಿನದ ಪುಣ್ಯತಿಥಿಯವರೆಗೂ ಮೈಕಾಸುರನದೇ ರಾಜ್ಯಭಾರ. ಇವುಗಳ ಹೆಸರೇ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ. ಇದ್ದ ಧ್ವನಿಯೇ ಸಾಕಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳದ್ದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಗದ್ದಲ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸರಕಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಸರಕಾರ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನಾದರೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಏಕರೂಪದ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು ಜಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಉಳಿದೀತು; ನಾವು ಕಿವುಡ, ಅರೆಕಿವುಡರಾಗುವುದು ತಪ್ಪೀತು.



ಬಸವಳಿದ ಬದುಕಿಗೆ

ಬಸಳೆ

ಡಾ। ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ



ಬಸಳೆ ಬಳ್ಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುವ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯ. ಬಸಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಬಿಳಿ ಬಸಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಗುಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿ, ದಪ್ಪವಾಗಿ, ರಸಭರಿತ ವಾಗಿ ನೋಡಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಲಿತ ಕಾಂಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ನೆಟ್ಟ ೩-೪ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯು ತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಳ, ಮರಗಳ ಮೇಲೆ, ಚಪ್ಪರ ಅಥವಾ ತಂತಿ ಜಾಲರಿಯ ಮೇಲೆ, ತಡಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಬಸಳೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ, ಅಂಟು ಸ್ವಭಾವ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಎ,ಬಿ₂, ಬಿ₃ ಅನ್ನಾಂಗಗಳೂ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳೂ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸಹಾ ಇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರು ವಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್‌ಗೆ ರಕ್ತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ ಕರುಳಿನ ವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿ ಗಂತೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದಂತೆ.

ಬಸಳೆ, ಬಸಳೆಬಳ್ಳಿ, ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವ ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಪಿನಾಚ್' ಮಲಬಾರ್ ನೈಟ್‌ಷೇಡ್, ಸಾಗ್, ಪಾಯ್ ಮುಂತಾಗಿಯೂ ಕರೆಯುವರು. ಇದರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಸ್ಯನಾಮ ಬಸೆಲ್ಲಾ ಆಲ್ಬ Basella alba ಎಂದು. ಇದು ಬಸೆಲ್ಲೇಸಿ Basellacae ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬಳ್ಳಿ.

ಇದರ ತವರೂರು ಭಾರತ. ಚೀನಾ ಎಂದೂ ಕೆಲವರ ವಾದ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಗಳಿ ಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ರಂತೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಪೂರ್ಣ ಪಕ್ವಗೊಂಡಾಗ ಕೆನ್ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಠಸ್ಸೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು ದುಂಟು. ಹಣ್ಣಿನ ಪಾಕ, ಹಿಟ್ಟನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮಿಠಾಯಿಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ರಂಗನ್ನು ಕೊಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಗಳಿಂದ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸುವರಲ್ಲದೆ, ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೂಟನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು - ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ರಾಗಲು :

ಬಡಕಲು ಕಡ್ಡಿಯಂತಿರುವವರು ತಾವು ದಪ್ಪವಾಗಲು ಬಯಸಿದರೆ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಮಾತ್ರ ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸಲೇಬಾರದು.

★ *ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ :*

ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಹೆಸರುಕಾಳು, ತೊಗರಿಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ :

ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಗಿದು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಬಾಯಾಡಿಸಿ ೫ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಉಗುಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಕೀವು, ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದು.

★ *ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆಗಳಿಗೆ :*

ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಮೈಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಹಚ್ಚಿದರೆ, ಗಂಧೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಿದೆ.

★ ಉರಿಮೂತ್ರಕ್ಕೆ :

ಎರಡು ಚಮಚೆ ಬಸಳೆ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉರಿ ಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ಅಡಚಣೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.

★ ನಿತ್ರಾಣ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ; ಹುಳಿ ತೇಗು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು :

ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ವರಪ್ರಸಾದ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳೆಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿಯ ಹಠಮಾರಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಮದ್ದು. ಇದನ್ನು ಸಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾದ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಹಸಿವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು :

ಬಸಳೆ ಬಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರುಚಿಕರವಾದ ಸೊಪ್ಪಾಗಿರದೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಸಳೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಹಸಿವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣ ಶಮನಕ್ಕೆ :

ಶರೀರದ ಅತಿ ಉಷ್ಣ, ಕಣ್ಣುರಿ, ಅಂಗೈ-ಅಂಗಾಲುಗಳ ಉರಿ ಇದ್ದಾಗ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು.

★ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ ಕುರುಡು (Night Blindness) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಯಾವುದೇ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಹಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ವಸಡು ಭದ್ರತೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಹುಳುಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು:

ಬಸಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಸಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು, ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ, ಬೆರಳಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕೆಲಸಮಯದ ನಂತರ ಉಗುಳಬೇಕು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು:

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಮಗೆ ಉಚಿತ ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಬಳಕೆ :

ತುಂಬುಳಿ ವಿಧಾನ :

ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ (ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು) ಬೆರೆಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಿಹಿಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಅಥವಾ ತೆಳ್ಳಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅನ್ನ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಬೆರೆಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಮುದ್ದೆ ಸಾರು ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಸಳೆ ದೋಸೆ :

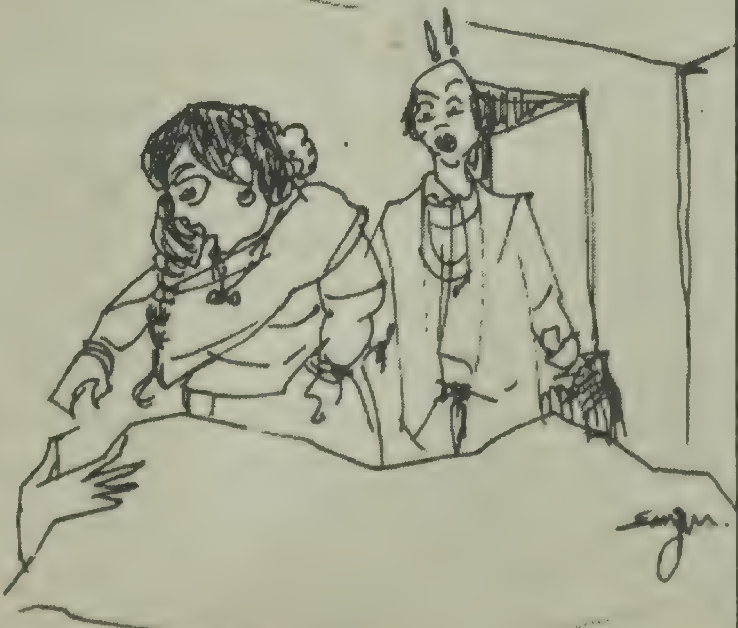
ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ದೋಸೆಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಟ್ಟು ಬೇಕೆಂದಾಗ ದೋಸೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಬಸಳೆ ಒಂದು 'ಪಥ್ಯಶಾಕ' ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಸಳೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಬಹುಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ○

ಮರೆಗುಳಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್

ಹೆಂಡತಿ :
ರ್ರೀ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ, ಕಣ್ರೀ.......

ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಮರೆಗುಳಿ ಸ್ವಭಾವದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ (ಹೊದಿಕೆ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತಾ) : ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈಗ ಅವರನ್ನು 'ನೋಡೋದಿಕ್ಕೆ ಆಗೋಲ್ಲಾ ಅಂತ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡೀ.



ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಟೈಫಾಯಿಡ್

◆ ಡಾ॥ ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

'ಟೈಫಾಯಿಡ್' ಒಂದು ಪುರಾತನ ಕಾಯಿಲೆ. ಚುಂಗ್ ಚೆಂಗ್ ಎಂಬುವವರು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೯೭೭ ರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಪ್ಯಾನೋ ಅಮೆರಿಕನ್ ಯುದ್ಧ ದಲ್ಲಿ ೬೮,೧೬೪ ಯೋಧರು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅಸುನೀಗಿದ್ದರೆ, ಅಮೆರಿಕ ಯಾದವೀ ಕಲಹ ಮತ್ತು ಬೋರ್ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ೫೧,೧೩೩, ಹಾಗೂ ೮೦೨೨ ಸೈನಿಕರು ಸಾವಿಗೀಡಾದದ್ದು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ ದಿಂದ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಗೆ ಬಲಿ ಯಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತಾ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ ದಿಂದ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತೆನ್ನು ವುದಕ್ಕೆ ಅಧಿಕೃತ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಜಾಗತಿಕ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಸೈನಿಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೨೯ ಮೀರಲಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೪-೫ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವನ್ನನು ಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ೨-೩ ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾ ಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ವಾದ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿರುವ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಾಧಿ ಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೧೦ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ, ಆಫ್ರಿಕ, ಏಶಿಯಾ, ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದುನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಾದರೂ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ತಗಲುತ್ತಲಿದೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ನಗರ, ಪಟ್ಟಣ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಆಗಾಗ ತಲೆದೋರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ಪೀಡೆಯಾಗಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಬಹುದಾದರೂ, ಐದರಿಂದ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಡು ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಣುವುದು ಅತಿಹೆಚ್ಚು, ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂಟಬಹುದಾದರೂ, ಗಂಡಸರು ಈ ಬೇನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅಧಿಕ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ನಡುವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಹರಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಅಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಸೂನ್ ಆರಂಭದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಧಿಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹರಡುವ ನೊಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪ, ನೆರೆಹಾವಳಿ, ಭೂಕಂಪ, ಜಾತ್ರೆ, ಮೇಳ, ಉತ್ಸವಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವುದಿದೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರವು ಕಟ್ಟಿನ ಜ್ವರ, ವಾಯಿದೆ ಜ್ವರ, ಮುದ್ದತ್ತಿನ ಜ್ವರ, ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರ, ಕರುಳು ಜ್ವರ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರು ಗಳಿಂದ ಜನಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗದ ಕಾರಣ



ಚಿತ್ರ ೧ : ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳು

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ. ಸಾಲ್ಮೋನಿಲ ಟೈಫೆ ಎಂಬ ಈ ರೋಗಾಣು ೧.೩ ಮೈಕ್ರಾನ್ಸ್ ಉದ್ದ; ೦.೬ ಮೈಕ್ರಾನ್ಸ್ ದಪ್ಪವಿರುತ್ತದೆ. (೧ ಮೈಕ್ರ್ಯಾನ್ಸ್= ಒಂದು ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ನ ಸಾವಿರದ ಒಂದು ಭಾಗ). ರೋಗಾಣುವಿನ ದೇಹ ನುಸಿ ಕೂದಲು ಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೆಚ್', ದೇಹದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ 'ವಿ' ಹಾಗೂ ದೇಹದೊಳಗೆ 'ಓ' ಆಂಟಿಜನ್ (ವಿಷಜನಕ ವಸ್ತು) ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ ಇದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ಮಾತ್ರ ರೋಗಾಣು ಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು (ಚಿತ್ರ-೧).

ಪ್ರಖರ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬದುಕಲಾರವು. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಉಪಟಳ ಕಡಿಮೆ. ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು, ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಹಾಲು, ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ನೀರು, ಮಕ್ಯುರಿಕ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್, ಫಿನೈಲ್, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ರೋಗಾಣು ಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆತ ನೀರು, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಕ್ಷೇಮ.

ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿ ಐಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರಿಂ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾ ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸೇರಿದ ರೋಗಾಣು ಅಲ್ಲಿನ ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ೨ ತಿಂಗಳು ಬದುಕಿರ ಬಲ್ಲವು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಐಸ್‌ಕ್ರಿಂನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು, ನೀರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಜೀವಂತದಿಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ತಗಲುವ ರೀತಿ : ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳ ಮೂಲ ಆಗರವೇ ಮಾನವ. ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇರುವುದ ರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಲೂ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳೂ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಹರಿವ ನೀರು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಳೆಗೋ ಕೆರೆಗೋ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಸೆವ

ನೊಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಾಂತರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಿಬಂದ ಧೂಳು ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗಿಯ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲೂ ರೋಗಾಣುಗಳಿರಬಹುದಾದುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳೂ ರೋಗಾಣುಪೂರಿತವಾಗಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು, ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತನು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರು, ಹಾಲು, ಹಸಿಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಐಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೀದಿಬದಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ, ಹಣ್ಣು, ಸಿಹಿ ಇವು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.(ಚಿತ್ರ-೨)

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಹರಡುವವರು

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ರೋಗವಾಹಕರು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖಗೊಂಡ ಕೆಲವರು ತಾವು ಅಪ್ಪಟ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳತನಕ ತಮ್ಮ ಮಲ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡದ ಇಂತಹವರ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗವಾಹಕರು ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗ ವಾಹಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಾ ಹೆಂಗಸರೇ ರೋಗವಾಹಕರಾಗಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮೇರಿಯ ಕಥೆ:

ಮೇರಿ ಮೆಲನ್ ಎಂಬುವವಳು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಯಿತು. ಮೇರಿ ಮತ್ತೊಂದು ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯವಳಾಗಿ ಸೇರಿದಳು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಮೇರಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು. ಈ ರೀತಿ ೧೯೦೧ ರಿಂದ ೧೯೧೪ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ೧೩೦೦ ಜನರಿಗೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಅಂಟಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ತೆದಾರಿ ಪರಿಣತರು ಮೇರಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ವಾಹಕಿ ಎಂದು ಪತ್ತೆಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಯಾರೂ ಕೆಲಸ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅಂತೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮೇರಿ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸುವವು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಚಿತ್ರ-೩) ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕರುಳು ಜ್ವರವೆಂದು ಹೆಸರುಬಂದಿದೆ. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕರುಳನ್ನು ತೂತು ಕೊರೆವಷ್ಟು ಆಳವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಜನುಗಿದ ವಿಷ ಮಿದುಳು, ಯಕೃತ್, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಮುಂತಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಯಕೃತ್, ಪ್ಲಿಹ, ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪುಂಖಾನುಪುಂಖವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಲಿರುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಉಂಟಾಗಲು ಕೊನೇಪಕ್ಷ ಒಂದು ಕೋಟಿಯಷ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳು ಅವನ ದೇಹ ಸೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹಸೇರಿದ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

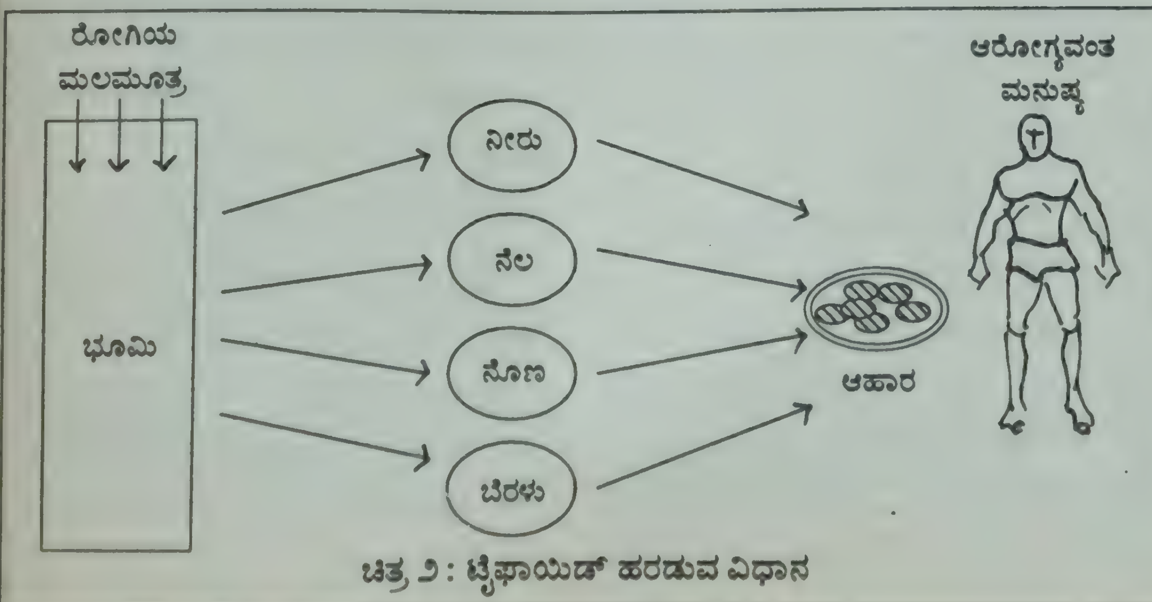


ಚಿತ್ರ ೩ : ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು

ರೋಗ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕುರುಹಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ರೋಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೇ ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರಬಹುದು. ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಿ, ನಿತ್ರಾಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

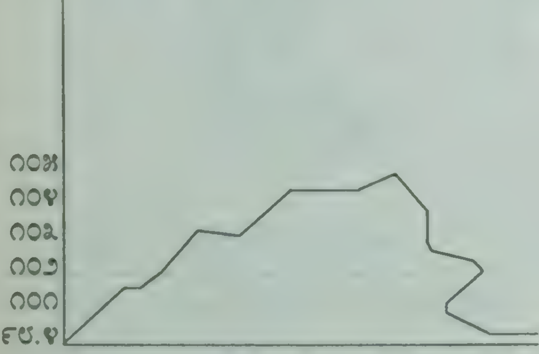
ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಸಂಜೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇದೇ ಕ್ರಮ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ ೪) ಜ್ವರದ ತಾಪ ೧೦೦° ಯಿಂದ ೧೦೩° ನಡುವೆ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಾಡು ತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಏಣಿಮೆಟ್ಟಿಲಿನಂತಹ ಜ್ವರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಆಯಾಸ, ನಿಶಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಂಪರು, ಮತಿಭ್ರಮಣೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೇಳೈಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ನಾಡಿಮಿಡಿತವೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಜ್ವರದ ತಾಪಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಏರದೆ ಮಂದವಾಗಿಯೇ



ಚಿತ್ರ ೨ : ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಹರಡುವ ವಿಧಾನ

ಇರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಏರಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಚಳಿಯೇ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ 'ವಿಷಮ ಶೀತ' ಜ್ವರವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಮತ್ತ ಪ್ಲಿಹ ಉಬ್ಬುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ಅಸೌಖ್ಯತೆ, ಸಂಕಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಚರ್ಮದವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಎದ್ದಿರುವುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸ



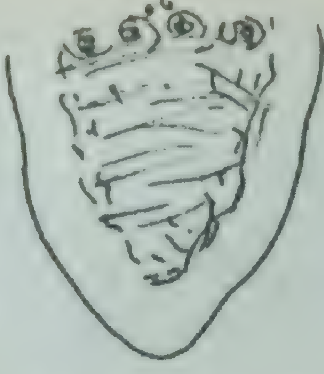
ಚಿತ್ರ ೪ : ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಣಿ ಮೆಟ್ಟಲಿನಂತಹ ಜ್ವರ

ಬಹುದು. ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮಿದಾಗ ಈ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕೇವಲ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಮಧ್ಯ ಬಿಳಿ ಪೊರೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಾಲಿಗೆಯ 'V' ಆಕಾರದ ಅಂಚು ನಿಶ್ಚಳವಾಗಿ ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ ೫)

ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ ವಾರದಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ೧೦೪° ಯಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಂಕು ಕವಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಬೇಧಿ ನೀರಿನಂತೆ ಹೋಗುವುದಾದರೂ ಬೇಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಗಟ್ಟಿ ತುಣುಕುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಬೇಧಿಯನ್ನು ಬಟಾಣಿ ಸಾರಿನಂತಹ ಬೇಧಿ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂರನೆ ವಾರದಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ತಂತಾನೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ದೇಹ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೋಗಿ ಅಪಾಯದ ಅಂಚನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ರೋಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ



ಚಿತ್ರ ೫ : ಟೈಫಾಯಿಡ್ ನಾಲಿಗೆ

ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ಆಳವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗುವುದಿದೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನ ಅಪಾಯಗಳು ಅದೆಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ, ಈ ಎಲ್ಲ ಅಪಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿ. ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೋಗಿಯ ರೋಗ-ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಹಾಗೂ ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಂತೆ ಏರಿ ಇಳಿವ ಜ್ವರ, ಮಂದನಾಡಿ ಮಿಡಿತ, 'ವಿ'ಕಾರದ ನಾಲಿಗೆ ಅಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ಗುಲಾಬಿ ಮಚ್ಚೆ ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅನುಮಾನ ಬಂದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈಡಾಲ್ ಎಂಬ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ 'ಓ' ಮತ್ತು 'ಹೆಚ್' ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಜಾಹೀರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಯವರನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಮತೆ ಇದ್ದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರಬೇಕು. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿರಬಾರದು. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕೂಡಬಹುದು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಿಬರಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒಂದೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಓಡಾಡಲು ನಿರ್ಭಂದಿಸಬಾರದು.

ರೋಗಿ ಬಳಸುವ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಬಳಸಿದ ತಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ, ಲೋಟಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಎಂಜಲನ್ನು ಯಾರೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಯ ರೂಮನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು ಪದೇ ಪದೇ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಲಿ, ಸಮತೂಕದ್ದಾಗಿರಲಿ. ಹಾಲು, ನೀರು, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಗಂಜಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅನ್ನ, ತಿಳಿಸಾರು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀಡದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಕ್ಲೋರಾಮ್ ಫಿನಿಕಾಲ್, ಸಿಪ್ರೊಫ್ಲಾಕ್ಸಿನ್, ಪಿ.ಪ್ಲಾಕ್ಸಲಿನ್, ಓ-ಪ್ಲಾಕ್ಸಲಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಬಹಳ ಚಮತ್ಕಾರಿಕವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ವಯವಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಔಷಧಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಜ್ವರರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದಂತೆ ಅವರು ಹೇಳುವವರೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆವ ವಿಧಾನಗಳು

ರೋಗ ಬಂದ ಅನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತಾ ರೋಗಬಾರದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಲೇಸಲ್ಲವೇ? ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬಹುದು.

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ ಯಾವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು ?

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರುವಾಯ ರೋಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಅನಿಸಿದರೆ ಅದು ತಾಳಲಾರದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ.

ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮದ್ದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿದರು. ಆಗ ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿತು. ಅದೇ ಮದ್ದು, ಅಷ್ಟೇ ಮದ್ದು, ಅದೇ ರೋಗಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಫಲಪ್ರದವಾಯಿತು. ಮೊದಲೇ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕೊಟ್ಟರೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಗಳು ಮದ್ದಿನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಕಠಿಣ.

★ ರೋಗಿಗಳನ್ನು, ರೋಗವಾಹಕರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸ ಬಹುದು.

★ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೆಲೆ ಊರದಂತಿರಿಸಬಹುದು.

★ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ, ಸುರಕ್ಷಿತತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಮಾರುವ ಹಣ್ಣು, ಸಿಹಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಜನತೆಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು.

★ ಅಡಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರೋಗವಾಹಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಬಾರದು.

★ ಊಟಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಕಕ್ಕಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಅನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ನೊಣಗಳ ಉಪಟಳವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

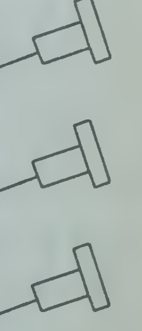
★ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು, ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಲಸಿಕೆಗಳು

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಲಸಿಕೆಗಳು ಶತಾಂಶ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದರೂ ತಕ್ಕಷ್ಟು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನಂತೂ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈಗ ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ಗೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

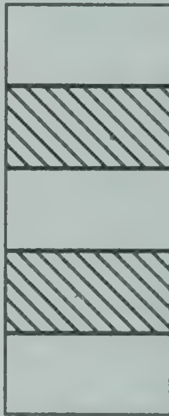
೧. ಟಿ.ಎ.ಬಿ. ಲಸಿಕೆ : ಇದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ೩ ಸಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಇಚ್ಚಿತ ದಿನ, ಎರಡನೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ೬ ವಾರಗಳ ಅನಂತರ, ಮೂರನೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ ೬)

ಮೊದಲನೆ (ಇಚ್ಚಿತ) ದಿನ	-	ಮೊದಲನೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
ಆರು ವಾರಗಳ ನಂತರ	-	ಎರಡನೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
೩ ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ	-	ಮೂರನೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್



ಚಿತ್ರ ೬: ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಲಸಿಕೆ (ಟಿ.ಎ.ಬಿ)

೨. ಬಾಯಿಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಲಸಿಕೆ: ಈಗ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಲಸಿಕೆ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. 'ಟೈಪ್‌ಓರಲ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸಲ್‌ಗಳನ್ನು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಒಟ್ಟು ೩ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (೧ನೇ ದಿನ- ೩ನೇ ದಿನ- ೫ನೇ ದಿನ) (ಚಿತ್ರ ೭)





ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಲಸಿಕೆ

(ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್)

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರವಾಸಿಗರು, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ವ್ಯಾಪಕವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು, ಜಾತ್ರೆ, ಮೇಳ ಹಾಗೂ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು, ಹಾಗೂ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಯ ಮನೆಯವರು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ●

'ಅದಿದ್ರಲ್ವೇ ?'



ರೋಗಿ (ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಡಾಕ್ಟರೊಡನೆ) :
''ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಕೆಟ್ಟು ಕಿಲುಬಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ'' -

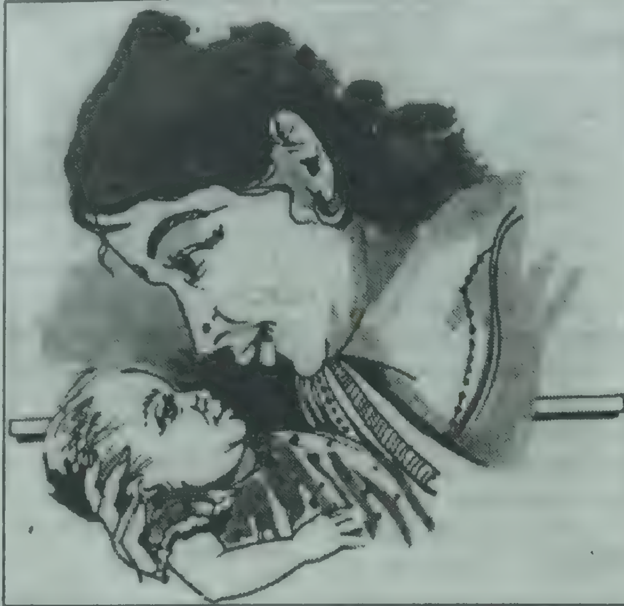
ಮನಸ್‌ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (ನಗುತ್ತ)
''ಅದಿದ್ರಲ್ವೇ ಕೆಟ್ಟು ಕಿಲುಬಾಗೋದು?''

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ನಿರ್ಮಲಾ ಎಚ್ ಸುರಪೂರ

ಹೆರಿಗೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಏಳೆಂಟು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹವು ಬೇನೆಯಿಂದ ಜರ್ಜರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನಷ್ಟೇ ಕಾಳಜಿ ಬಾಣಂತಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಬಾಣಂತಿಯು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸತ್ವಯುತವಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಲುಣಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ತಾಯಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅರ್ಧದಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಶಕ್ತಿಯು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಾದ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ.



ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರ. ಅದನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟುವ ಬೇರೊಂದು ಆಹಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿಕಟತೆ ಹೊಂದಿ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಸಸಾರಜನಕಗಳು, ಲವಣಾಂಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತನ್ನ ದುಗ್ಧರಸಧಾರೆಯ ಮೂಲಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದುವಳು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಗರ್ಭಾಶಯವು ಅಕುಂಚನ ಹೊಂದಿ ಮೊದಲಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಅಂಟಿನಂತಹ ದ್ರವವಾದ ಕೊಲೋಸ್ಟ್ರವತ್‌ನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಸಾರಜನಕ, ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ-ಎಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ದ್ರವವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವಂತಹ ಮತ್ತು ನಂಜನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಕೀವು ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ.

ತಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಲೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿನ ತೂಕವು ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಲೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣವು ವಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವ ಅವಧಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಬಾಣಂತಿಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲವೆಡೆಯಂತೂ ಬರೀ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆಶೆ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದ್ರವರೂಪದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮೂರನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೃದು ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಸತ್ವಯುತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಅಶಕ್ತಳಾಗುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ಅವಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು ಅಶಕ್ತವಾಗಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಹಿತ

ವಿವಿಧ ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೋಲಿಕೆ
(ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಮಿ.ಲೀ.ಗೆ)

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು	ಆಕಳ ಹಾಲು	ತಾಯಿ ಹಾಲು
ಸಸಾರಜನಕ(ಗ್ರಾಂ)	೪.೩	೩.೨	೧.೨
ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	೮.೮	೪.೧	೩.೪
ಖನಿಜಗಳು (ಗ್ರಾಂ)	೦.೮	೦.೮	೦.೧
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು (ಗ್ರಾಂ)	೫.೦	೪.೪	೭.೪
ಶಕ್ತಿ(ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ)	೧೧೭.೦	೬೭.೦	೬೫.೦
ಸುಣ್ಣಾಂಶ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	೨೧೦.೦	೧೨೦.೦	೩೪.೦
ರಂಜಕ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	೧೩೦.೦	೯೦.೦	೧೧.೦
ಕಬ್ಬಿಣ(ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	೦೦೦.೨	೦.೨	-
ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'(ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	೧೬೦.೦	೧೭೪.೦	೪೯
ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	೧೬೦.೦	೨.೦	೫.೩೭

ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಾಯಿಯು ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ ೮೫೦ ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಸುಮಾರು ೬೦೦ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ, ೧೦.೨ ಗ್ರಾಂ ಸಸಾರಜನಕ ೨೯೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಸುಣ್ಣ, ೦.೨೫-೩.೧ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ, ೪೨೦ ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಜೀವಸತ್ವ-ಎ, ೨೨-೪೪ ಗ್ರಾಂ ಅಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ೧.೬ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ನಯಾಸಿಸ್, ೦.೫೨ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ೦.೧೨ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಥಯೊಮಿನ್, ೯.೦ ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ೦.೨ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ-೧೨ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹಾಲಿನ ಘನ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲು ಪ್ರತಿಶತ ೮೦ರಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಸಸಾರಜನಕ : ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಬೇರೆ ಹಾಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಸಸಾರಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಎದೆಹಾಲು ಲ್ಯಾಕ್ಟೊ ಅಲ್ಬುಮಿನ್ ಎಂಬ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಸಾರಜನಕವು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯ.

ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆ (ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್) : ಈ ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಲಿನ ರುಚಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖನಿಜಾಂಶಗಳು : ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದಂತಹ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

ಕೊಬ್ಬು: ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಕೊಬ್ಬು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಇದು ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು : ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಎದೆಹಾಲು 'ಬಿ' ಸಂಯುಕ್ತ ಮತ್ತು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ. 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಕಣ್ಣಿನ ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು, 'ಬಿ' ಸಂಯುಕ್ತ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬಾಯಿ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ●

ಶಾಲಾಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ

ಯಾವುದೇ ದೇಶ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಜೆಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಬಾರದು. ಪ್ರಜೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂತ್ರಗಳ ಪರಿಚಯವಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಶಾಲಾಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ಬರೆದು ಪಾಸಾಗುವ ವಿಷಯವಾಗಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಜರುಗಲೇಬೇಕು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಅನುತ್ತೀರ್ಣ ಎಂದೇ ಬರಬೇಕು. ಇಂಥ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮಾವೋತ್ಸೆತುಂಗ ಅವರು ತೋರಿಸಿದರು. ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗದಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ಇಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಬಂದದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿದ್ದು.

ಭಾರತವೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಡ ಮಾಡಿದರೂ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೧೯೮೯ರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಕೇವಲ ಸರಕಾರಿ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲದೆ, ಸರಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವವು.

ಈಗ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಪ್ರಗತಿಯೇನಲ್ಲ. ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಲು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಗಳು :

೧) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

೨) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನಿರ್ಮಲತೆಗಳ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ನಿರ್ಮಲತೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು.

೩) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಅರಿವಿರಬೇಕು.

೪) ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ, ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು. ಅವುಗಳ ಅಭಾವದಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ಅತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುವ ತೊಡಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಬೇಕು.

೫) ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ನೋಡುವುದು, ಮಲಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಇರಬೇಕು.

೬) ಚಟಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

೭) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ತಕ್ಷಣ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು.

೮) ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಕಿರುಪರಿಚಯ, ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವ, ಲಸಿಕೆ ಉಪಚಾರದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಇಂದು ನಾವು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಖೇದವೆನಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲ. ವಿಷಯಗಳ ವಿವರಣೆ ತಿಳಿಯುವಂತಿರದೆ, ಹಲವಾರು ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿದಂತಾಗಿದೆ. ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟ ಇರಬೇಕೆಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಏರಬೇಕಾದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಸರಕಾರದ ಹೊಣೆಯೆಂದು ಬಿಡುವುದು ಮಹಾಪರಾಧ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪಾಲಕರು ಆಸ್ಥೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸರಕಾರೇತರ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಆದ-ಆಗುತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ○

ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು-೨

'ಪಂಚನಾಮೆ'

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಪಂಚನಾಮೆ ಎಂದರೆ ವಿಚಾರಣೆ. ನಿಜವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಅಧ್ಯಯನ. ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅಸಹಜ/ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಆ ಸಾವಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಡೆಸುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿಚಾರಣೆಯೇ ಪಂಚನಾಮೆ.

ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು :

★ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದ ಹಠಾತ್ ಸಾವು

★ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ನರಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುಹತ್ಯೆ

★ ಅಪಘಾತ, ವಿಷ ಸೇವನೆ, ತಪ್ಪು ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವು

★ ಕಾರಣ ನೀಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಅಥವ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಎಡೆಕೊಡುವಂತಹ ಸಾವುಗಳು

ಉದಾ : ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದಾದ ಸಾವು, ಎತ್ತರ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಆದ ಸಾವು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾವು ಇತ್ಯಾದಿ

★ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಾವು

★ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಂತರ ಸಂಭವಿಸುವ ಆಘಾತ (ಶಾಕ್) ಅಥವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಆದ ಸಾವು

★ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾದ ಸಾವು

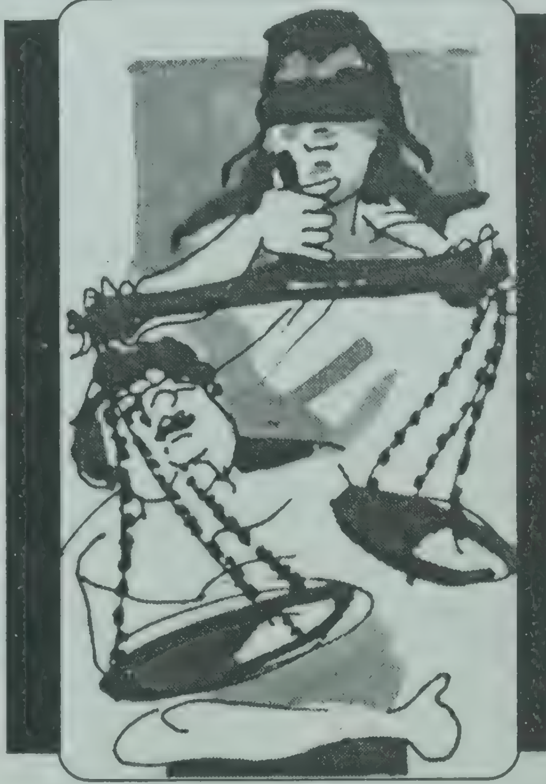
★ ಬಂದೀಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಯ ಮರಣ

★ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರವೇ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಆಶ್ರಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಾದ ಸಾವು.

ವಿಧಗಳು :

ಅಸಹಜ/ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ನಿಜಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮೂರು ರೀತಿಯಾದ ಪಂಚನಾಮೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ.

೧. ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರ ಪಂಚನಾಮೆ



(ಕರೋನರ್ಸ್ ಇನ್‌ಕ್ವೆಸ್ಟ್)

೨. ಪೊಲೀಸ್ ಪಂಚನಾಮೆ (ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್‌ಕ್ವೆಸ್ಟ್)

೩. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಪಂಚನಾಮೆ (ಮ್ಯಾಜಿಸ್ಟ್ರೇಟ್ಸ್ ಇನ್‌ಕ್ವೆಸ್ಟ್)

೧. ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರ ಪಂಚನಾಮೆ:

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪಂಚನಾಮೆ ಕೇವಲ ಮುಂಬೈ ನಗರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

★ ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕ: ಇವರೊಬ್ಬರು ವಿಶೇಷ ಅಧಿಕಾರಿ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲೆಂದು ಸರ್ಕಾರವು ಇವರನ್ನು ನೇಮಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ೫ ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ ಇರುವ ಅಡ್ವೋಕೇಟ್, ಅಟಾರ್ನಿ, ಪ್ಲೀಡರ್, ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ಮುಂತಾದವರು ಈ ಹುದ್ದೆಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಲು ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನ್ಯಾಯಾಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಅಧಿಕಾರವು ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಜುಡೀಶಿಯಲ್ ಮ್ಯಾಜಿಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾದದ್ದು. ಇವರ ಅಧಿಕಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ''ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರ ಕಾಯಿದೆ (೧೮೭೧)''ಯ ಅನ್ವಯ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸಗಳು :

೧. ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವು ಮತ್ತು ಬಂದೀಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಾವುಗಳ ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆರೋಪಕ್ಕೆ/ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

೨. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಶವದ ಮರಣೋತ್ತರ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ (ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾರ್ಟಮ್) ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಅಥವ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಇವರಿಗಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯದರ್ಶಿಗಳ ಮಂಡಲದ (ಜ್ಯೂರಿ) ನೆರವಿನಿಂದ ಇವರು ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

(ನ್ಯಾಯದರ್ಶಿ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಅಧಿಕೃತ ಮಾನ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆಸ ಸಂಖ್ಯೆಯ-ಅಂದರೆ ಏಳಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದ, ಒಂಬತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ-ಸದಸ್ಯರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸದಸ್ಯರು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿರುವ ತಜ್ಞರು. ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ತೀರ್ಪನ್ನು ಕೊಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣವಚನವನ್ನು ಇವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೪. ಒಂದು ಶವವನ್ನು ಹೂತ ನಂತರ, ಅದು ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಗುಮಾನಿ ಬಂದಾಗ, ಹೂತ ಶವವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ - ''ಹುಗಿತೆಗೆತ'' (ಎಕ್ಸ್‌ಹ್ಯುಮೇಶನ್) - ಶವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಹಾಗೂ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಇವರಿಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಶವದ ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಂತೆ, ಯಾವುದೇ ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಇವರಿಗಿರುತ್ತದೆ. (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೊಲೀಸ್ ಸರ್ಜನ್ನರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ) ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುವಂತೆ, ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹಾಜರಾಗುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆ ಹೊರಡಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವೂ ಇವರಿಗಿರುತ್ತದೆ.

೬. ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ನೀಡಲು ಬಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಅಧಿಕಾರ ಇವರಿಗಿರುತ್ತದೆ.

೭. ತಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೆಲಸಗಳ ಕಾರಣ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉಪದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರನ್ನು ಇವರು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ನ್ಯಾಯಾಲಯ :

ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸೀಮಿತ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಈ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಈ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ, ಆರೋಪಿಯು ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ದಂಡ ಅಥವ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವು ಈ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆರೋಪಿ/ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಗರ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವ ಹಕ್ಕು ದುರ್ಮರಣ ವಿಚಾರಕರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಂಚನಾಮಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕಡತಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಗರ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಪೊಲೀಸ್ ಪಂಚನಾಮೆ :

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮುಂಬೈ ನಗರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್ ಪಂಚನಾಮೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

★ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ :

ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು 'ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹುದ್ದೆ. ಈ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಲು ಮುಖ್ಯ (ಹಿರಿಯ) ಪೊಲೀಸ್ ಪೇದೆ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿರಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಪಂಚನಾಮೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ದುರ್ಮರಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಸಹಜ/ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಮರಣಗಳ ತನಿಖೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

★ ಪಂಚಾಯತಿದಾರರು :

ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ, ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯು ಸಮೀಪದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಅಥವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಣ್ಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಣ್ಯರೇ ಪಂಚರು, ಪಂಚಸಾಕ್ಷಿಗಳು ಅಥವಾ ಪಂಚಾಯತಿದಾರರು.

ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತಿದಾರರು ಶವವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಶವದ ಮೇಲೆ ಇರಬಹುದಾದ ಗಾಯವೇ ಮೊದಲಾದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮರಣ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸುಳುಹುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಮರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲಂತಹ ಜನರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ವರದಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತಿದಾರರು ಸಹಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪಂಚನಾಮಾ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆ; ಅಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅನುಮಾನಪಡಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ದಾಖಲಾದರೆ, ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿಯು ಶವಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲೇ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪಂಚನಾಮಾ ವರದಿಯೊಡನೆ ಶವವನ್ನು ಶವಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶವ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿಯೊಡನೆ ಮುಂದಿನ ವಿಚಾರಣೆಯು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

೩. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಪಂಚನಾಮೆ :

ಈ ವಿಧಾನವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗ, ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರೇ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

★ ಬಂದೀಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅಪರಾಧಿಯ ಮರಣ

★ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಅಥವ ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಾವು

★ ಪೊಲೀಸರು ಹಾರಿಸಿದ ಗುಂಡಿನಿಂದಾದ ಸಾವು

★ ಹುಗಿತೆಗೆತದ ಸಂದರ್ಭಗಳು

★ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯಿದೆ - ೧೯೮೭ರ ಅನ್ವಯ ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಕಾರಣ ದಾಖಲಾದಾಗ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಆಗ ಇಡೀ ಪ್ರಕರಣದ ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿಕೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಓದಿದ ಒಡನೆಯೇ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಪಂಚನಾಮೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ/ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವುಗಳು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಪೊಲೀಸರೇ ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ, ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯು ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳ ಕಾರಣ, ಸ್ವಯಂ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರೇ ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವರು.

೧. ಯಾವುದೇ ನಾಗರಿಕನಿಗೆ ಶಾಸನ ಬದ್ಧವಾಗಿ ದೊರೆತಿರುವ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಚ್ಯುತಿ ಬಾರದಂತೆ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

೨. ಯಾವುದೇ ನಾಗರಿಕನು ಮತ್ತೋರ್ವರ ಸುಪರ್ದಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮತ್ತೋರ್ವರ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ಅಥವಾ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

೩. ಯಾವುದೇ ನಾಗರಿಕನು ಅಸಹಜ/ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತಿರಬಹುದೆಂಬ ಗುಮಾನಿಯು ಶವವನ್ನು ಹೂತನಂತರ ತಿಳಿದುಬಂದರೆ, ಆ ಶವವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಗುರುತಿಸಿ, ಪಂಚನಾಮೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ಹೊಸ ಬಾಳಿನ ನಾಂದಿ



ಮಾನ್ಯ ಸಂಪಾದಕರು,
ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಿಕ,
ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತ 'ಜೀವನಾಡಿ'
ಬಳಗಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬರೆದ ಪತ್ರ

ಸನ್ಮಾನ್ಯರೇ,

'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಜುಲೈ–೧೯೯೭ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಓ ವೈದ್ಯರೇ...... ನನ್ನನ್ನು ಗಂಡಾಗಿ ಮಾಡಿ'...... ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿಚಿತ್ರ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ತಾವು ನೀಡಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ಫಲ ಕೊಡಲು ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಕಾಗದ ಬರೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ನನಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಹತಾಶ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ನಾನು ತಮ್ಮ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನನ್ನ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಅಪಾರ ವೇದನೆಗೊಳಗಾದರು. 'ಪ್ರೊಬೆಷನರಿ ಪಿರಿಯಡ್'ನಲ್ಲಿದ್ದುದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ದೀರ್ಘ ಗೈರುಹಾಜರಿಯು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು.

ನೀವು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು 'ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್'ರವರ ಬಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅವರು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು ಎಂದರು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಪುರುಷನಂತೆಯೇ ಉಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಶಿಶ್ನ–ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವು ಪುರುಷನಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನರಿತು ನಾನು ಖಿನ್ನನಾದೆ. ವೈದ್ಯರು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿ ಬದಲಾದರೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವು ಸಾಧ್ಯ– ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಇದು ಅಸಹಜವೆಂದೆನಿಸಿತು. ಕೀಳರಿಮೆ ಮೂಡಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಹಿರಿಯರು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ ಅದು ವಿಫಲವಾಯಿತು. ತಮ್ಮ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ತಂದೆ–ತಾಯಿಂದಿರು ಊರನ್ನೇ ತೊರೆದರು.

ಸುದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮನಸ್ಸಿನ ತಾಕಲಾಟಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ತರಲು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ನನ್ನ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ನಾನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿ ಸಹಜ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಕಾಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಹೆಣ್ಣಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಅಭಿರುಚಿ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಬದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕ ತರಬೇತಿ ಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಪೂಜ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮನೋದೃಢತೆ ಮೂಡಿತು. ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದೆ. ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿದರು. ನಾನೀಗ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೊಸ ಭಾವನೆ– ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆಂಬುದು ತಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಮೊದಲು ಗಂಡಾಗಿದ್ದೆನೆಂದು ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿಯೇ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಇಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕಚೇರಿಗೆ ಮೊದಲು ಪತ್ರವನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಮಗಳಾಗಿ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದೇ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮಗ ಮತ್ತು ಮಗಳು ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಪಡೆದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಿದೆ. ನಡೆ–ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಪಳಗಬೇಕಿದೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೆರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆಂಬ ನಿಲುವು ನನ್ನದಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಜೀವನ ವನ್ನು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆನೋ ಈಗ ಅದೇ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಹೆಸರು, ಉಡುಪು, ಆಭರಣ ಗಳು, ಗೆಳತಿಯರು ಹೀಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ದಿನಾಂಕ: ೨೪/೦೪/೯೮ರಂದು ನಾನು ಋತುಮತಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂತೋಷದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾನು ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ತಮಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಕಾಲಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಕೃತ(ಜ್ಞ)ಜ್ಞೆ। ಕನ್ನಡ ಓದುಗರಿಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಎಲ್ಲರ ಜೀವನಾಡಿಯಾಗಲೆಂದು ಈ ಹೊಸ ಹೆಣ್ಣು ತಮಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಗೌರವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ

'ಇಂತಿ, ನವಕನ್ಯೆ

ಸಂಗೀತಾ

(ಸೂಚನೆ : ನನ್ನ ಹೊಸ ಹೆಸರನ್ನು ತಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಊರನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಲಾರೆ. ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ. ನನ್ನ ಹೊಸ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. ಸದಾ ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಕರಣ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.)

ಪ್ರಿಯ ಸಂಗೀತಾ,

ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇಡೀ ಪತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯು ನಿನ್ನ ಬದುಕು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾದದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿನಂತಿ.

ನಿನ್ನ ಹಾಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹಲವು ಜನರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿನ್ನಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುವುದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀನು ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ.

ನಿನ್ನ 'ಕೇಸ್‌ಫೈಲ್' ನಮಗೆ ಕೊಡು. ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ನಮಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಹೆಸರು, ನಿನ್ನ ಊರು, ನಿನಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ವೈದ್ಯರ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ-ವೈದ್ಯರ ಕುತೂಹಲವನ್ನೂ ತಣಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿನ್ನ ಕೇಸ್‌ಫೈಲ್ ನಿನ್ನಂತಹ ಹಲವು ಜನರ ಬಾಳಿಗೆ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಲಿದೆ.

ನೀನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿ 'ಋತುಮತಿ' ಯಾದ ಸುದ್ದಿ ರೋಮಾಂಚಕರವಾಗಿದೆ. ನಿನಗೋರ್ವ ಸಹೃದಯೀ ಜೊತೆಗಾರ ಸಿಗಲಿ, ನಿನ್ನ ಕನಸುಗಳು ನನಸಾಗಲಿ ಎಂದು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಹಾರೈಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ನಿನಗೆ ಸ್ವಾಗತವಿದೆ.

ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗ



ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್,
(ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) , ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾನ್ಯರೇ,

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಓದುಗರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಾವು ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಿರೆಂಬುದನ್ನರಿತು, ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ೨೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದೇವೆ. ನಾನೇ ಕೊನೆಯವನು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಹಾಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಆಗ ನನ್ನ ಸಮವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗರಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಣ್ಣಂದಿರಲ್ಲಾ ನನಗಿಂತ ೮-೧೦ ವರ್ಷ ಹಿರಿಯರು. ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನೆರೆ-ಹೊರೆಯ ಸಮವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರೇ ನನ್ನ ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರ್ತಿಯರಾಗಿದ್ದರು. ಸಹಜವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಆಟಗಳನ್ನೇ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ೫ ೧/೨ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಿನ ನನ್ನ ಫೋಟೋಗಳು ಈಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾನು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದ್ದು! ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ನನ್ನನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನಂತೆಯೇ ಸಂಬೋಧಿಸಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಜರುಗುವಾಗ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕಿಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನನಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನೇ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ವೇಷದಲ್ಲಿ ಕಂಡು, ನನ್ನ ಅಭಿನಯವನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದರು. ತರಗತಿಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕಿಯರೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಹಪಾಠಿಗಳು ನನ್ನ ಹೆಣ್ಣು ಪಾತ್ರದ ಹೆಸರನ್ನೇ ಹಿಡಿದು ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವುಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯತೊಡಗಿದೆ. ಇದೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಂದರೆ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಿಕೆ ನನ್ನ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಪಿಯುಸಿ ಮತ್ತು ಪದವಿ ಶಿಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ನಾನೀಗ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ.

ಈ ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಏನೋ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆ. ಈಗಲೂ ಸಹ ನನಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಿಕೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಪುರುಷ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಮುಜುಗರ, ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀ ವೇಷ ಧರಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಓದುಗರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ'ಗಳ ಕಾಲಂಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸ ನನಗಿದೆ. ನನ್ನ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯಂತೆ ಇರುವುದಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು

ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಂದರ ಪುರುಷರನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಅವರ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೆ ನನಗೆ ರೋಮಾಂಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯಂತೆ ಅವರನ್ನು ಕೂಡುವ ಬಯಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೈಜಸ್ಥಿತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅರಿತು ಕ್ರಮೇಣ ಮುದುಡಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಪುರುಷನಾಗಿರುವುದು ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆ ದಿನೇ–ದಿನೇ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ನನಗೆ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಖಜ್ಯನಿಜ್ಞ' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕ – ಚಿಕ್ಕ ಸಪೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದ ಮೊಲೆಗಳು ಮೂಡಿವೆ. ನನಗೆ ಗಂಡು ಜೀವನ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಗುಪ್ತವಾಗಿಯೇ ಸಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮುಂದೇನು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ತ್ರೀ ಭಾವನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಇವೆ. ಆದರೆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕೇವಲ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ದಯಮಾಡಿ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪರಾದ ತಾವು ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ/ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಹಜ ಜೀವನವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ನೆರವಾಗಿರೆಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೈ ಮುಗಿದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ದಯಮಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಊರನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಡಿ.

(ಇದೂ ಸಹ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ : ಸೌಂದರ್ಯ ಕಲ್ಪ, ಲಾವಣ್ಯ ಸುಧಾ, ಹೈಂ ಪುಷ್ಪಾ...... ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹೇರ್‌ರಿಮೂವರ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ)

ಇಂತಿ,

ದುರದೃಷ್ಟಕರ ವ್ಯಕ್ತಿ

★ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾನು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ೨ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾನು ಗಂಡೇ ಹೌದು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೇ ಹೌದು ಎಂಬ ಖಚಿತ ನಿಲುವು ಬರಲು ೪-೫ ವರ್ಷಗಳಾಗಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು.

ಒಂದು ಮಗು ತಾನು ಗಂಡು ಹುಡುಗ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದ ಮೇಲೂ, ಅವನಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಉಡುಗೆ ತೊಡಿಸಿ, ನೀನು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರಿದಾಗ ಗೊಂದಲ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದಾಗ, ಜನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳುವುದರಿಂದ, ಹೆಣ್ಣಿನ ರೂಪವೇ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೀಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಹಜವಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆ. (ವರ್ಪಟ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್) ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಸಂ ಎಂದು ಇದರ ಹೆಸರು.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಂತಹವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೂ ಉಡುಪು ಬದಲಿಸಿ ಸಂತಸಪಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಸ್ತ್ರೀ ವೇಷ ಧರಿಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮುಜುಗರ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕರಣ 'ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಸಂ' ಗಿಂತಲೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ''ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಸೆಕ್ಸುವಾಲಿಸಂ'' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣಾಗಲೇಬೇಕೆಂದು ತುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ''ಪ್ರೆಮಾರಿನ್'' ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಸಾಹಸಕ್ಕೂ ಇಳಿದು, ಸಪೋಟ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳನ್ನೂ ವರ್ಧಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ.

''ನನಗೆ ಗಂಡು ಜೀವನ ಬೇಡವಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ತೀರ್ಮಾನ ದೃಢವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಉಚಿತ. ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೃತಕವಾಗಿ ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸ್ತನವರ್ಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೂಪ ಕೊಡಲು ಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅನಾನುಕೂಲಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ನೀವು ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೧೦೦ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ★ ''ಯೋನಿ'' ಇದ್ದರೂ ಹೆಣ್ಣು ಅನುಭವಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಖಾತರಿಯಿಲ್ಲ. ★ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ಹೆರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ★ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ನಂತರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವ ಹಲವು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಸಮಾಜ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕು ಸುಗಮವಾಗಿರದು. ★ ಇನ್ನೂ ''ಮದುವೆ'' ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸುಗಮವಾಗಿರದು. ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರದು. ಇಂತಹ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಲಾರದು. ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. ♦ ಮೊದಲು ಪ್ರೆಮಾರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ♦ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಎಂಬ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ♦ ನಿಮ್ಮ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ♦ ವೃಷಣವಿನ್ನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗಂಡಾಗಿ ಬಾಳುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ♦ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ♦ ನೀವು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಸ್ತ್ರೀ ವೇಷ ಧರಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಬಹುದು. ♦ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ. ಮರಳಿ ಗಂಡಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಲಿಂಗಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ♦ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಎಂಬ ತಜ್ಞರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಭಾಗ - ೨

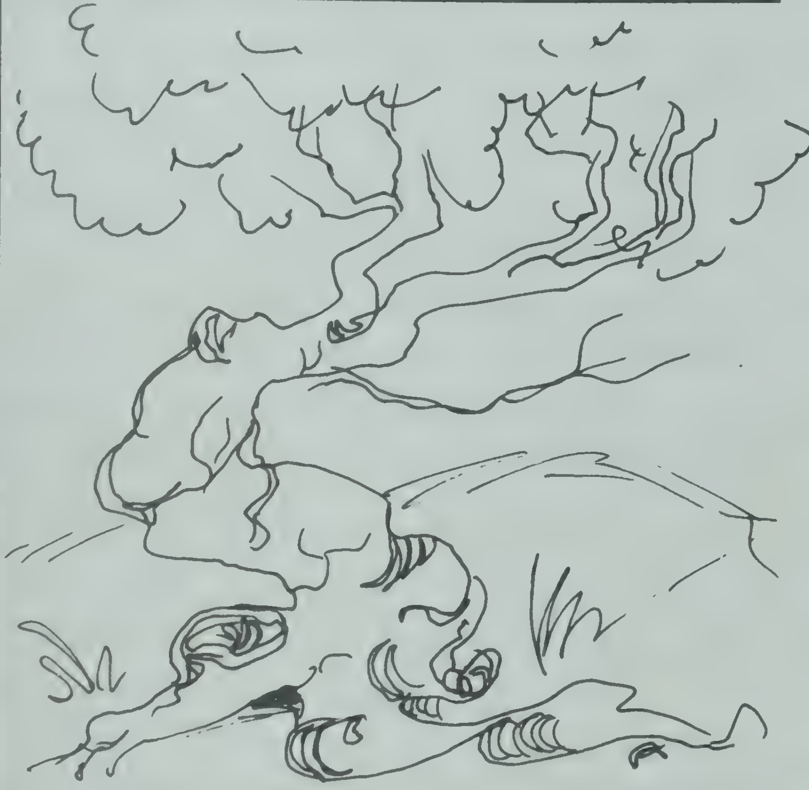
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಥೆ

ಡಾ। ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಕಾರಣಗಳು :

ಒಂದು ಗಿಡ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಫಲವತ್ತಾದ ನೆಲವಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಬಿಸಿಲು, ನೀರು ಗೊಬ್ಬರಾದಿಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಗಿಡ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಬುದವನ್ನು ಒಂದು ಗಿಡವೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಅನುವಂಶಿಕ ನೆಲ ಇರಬೇಕು. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿ



ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒದಗಬೇಕು. ಆಗ ಅರ್ಬುದ ಅಂಕುರ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದು ಹೆಮ್ಮರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಅರ್ಬುದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಪಾತ್ರವೇ ಹಿರಿದು. ಸುಮಾರು ಶೇ. ೮೦-೯೦ರಷ್ಟು ಅವುಗಳದ್ದೇ ಪಾಲು. ಈ ಪರಿಸರ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಗೆ ಅರ್ಬುದಕಾರಕಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಹೆಸರಿದೆ.

೧. ಅನುವಂಶಿಕತೆ:

ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಬೋನಾಪಾರ್ಟ ಜಠರಾರ್ಬುದದಿಂದ ಸತ್ತನೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವನ ತಂದೆ, ತಾತ, ಸೋದರ, ಸೋದರಿಯರೆಲ್ಲ ಜಠರಾರ್ಬುದದಿಂದಲೇ ಸತ್ತರು. ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವದಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಪಾಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

೨. ವಯಸ್ಸು:

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅರ್ಬುದ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅರ್ಬುದಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

೩. ಲಿಂಗ:

ಕೆಲವು ಅರ್ಬುದಗಳು ಲಿಂಗಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ಅನ್ನನಾಳಾರ್ಬುದ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಾರ್ಬುದವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

೪. ಜನಾಂಗ:

ಚರ್ಮಾರ್ಬುದವು ಶ್ವೇತವರ್ಣೀಯರ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಶ್ಯಾಮವರ್ಣೀಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ.

೫. ವೈವಾಹಿಕತೆ:

ಗರ್ಭಕೊರಳಾರ್ಬುದವು ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೬. ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟ:

ಜಠರಾರ್ಬುದ, ಚರ್ಮಾರ್ಬುದ, ಗರ್ಭ ಕೊರಳಾರ್ಬುದ ಬಡವರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ತನಾರ್ಬುದ ಸಿರಿವಂತರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಸಿರಿವಂತರು ತಡವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಹೆತ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸದಿರುವುದು ಸ್ತನಾರ್ಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಿರಬಹುದು.

೭. ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ:

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ನಮ್ಮ ಅರ್ಬುದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

೮. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು:

ಡೈ ಬೆಂಜಾಂಥ್ರಸೀನ್, ಬೆಂಜ್‌ಪೈರೀನ್,

ಟಾರ್, ಬಣ್ಣಗಳು, ಆರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಅಮೀನುಗಳು, ಯೂರಿಥೇನ್, ನಿಕಲ್, ಬೆರಿಲಿಯಂ ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ಆಸ್ಬೆಸ್ಟಾಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಅರ್ಬುದಕಾರಕ ಗಳೆಂದು ಋಜುವಾತಾಗಿವೆ.

೯. ತಂಬಾಕು :

ತಂಬಾಕಿಗೂ ಬಾಯಿಯ ಅರ್ಬುದಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿರುವ ಟಾರ್ ಅರ್ಬುದಕಾರಕ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಾರ್ಬುದವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

೧೦. ವಿಕಿರಣ :

ಜಪಾನಿನ ಮೇಲೆ ಅಣುಬಾಂಬನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ, ಅಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಮತ್ತು ಇತರ ಅರ್ಬುದಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ, ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಾರ್ಬುದ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ನೇರ ಕಾರಣ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು.

೧೧. ನಿರಂತರ ಕೆರಳಿಕೆ :

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂಥು ಭಾಗವು ನಿರಂತರ ಕೆರಳಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ: ಮುರಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಹರಿತ ಅಂಚು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

೧೨. ವೈರಸ್‌ಗಳು :

ನಮ್ಮ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವೈರಸ್‌ಗಳೆಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅರ್ಬುದಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರವಿದೆ.

೧೩. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು :

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೂ, ಕೆಲವು ಅರ್ಬುದಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶಾರ್ಬುದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆ :

ಅರ್ಬುದವು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.

ದೇಹದ ಹೊರಮೈಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅರ್ಬುದ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅರ್ಬುದ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅರ್ಬುದ ಸೂಚಕವಾಗಿರಬಹುದು.

ತಪಾಸಣೆ :

ಅರ್ಬುದವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಅನೇಕ ತಪಾಸಣೆಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಅವನಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅರ್ಬುದ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ಕಫ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೋನೋಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಅರ್ಬುದ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ದರ್ಶಕಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಹಿರಿದಾಗಿದೆ. ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ದುರಾರ್ಗರುಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಗುದನಾಳ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಒಳಭಾಗಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರನಾಳ, ಮೂತ್ರಾಶಯಗಳನ್ನೂ ನೋಡಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗಂತಿಸೂಚಕಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಊತಕ ಪರೀಕ್ಷೆ!

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂತಿಯು ಸೌಮ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಮಾರಕವೋ ಎಂದು ಬಾಹ್ಯಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂತಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಗಂತಿಯ ಒಂದು ಚೂರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗಂತಿಯ ಸೌಮ್ಯತೆ / ಮಾರಕತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಬುದವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಲಿತಿದೆ ಎಂಬುದೂ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಅರ್ಬುದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನಡೆಸಬಹುದು.

೧) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

೨) ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೩) ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೪) ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯಾವ ಅರ್ಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ.

೧) ಅರ್ಬುದದ ಸ್ವರೂಪ

೨) ಅರ್ಬುದ ಬಲಿತಿರುವ ಮಟ್ಟ

ಅರ್ಬುದವು ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಬಲಿತಿದ್ದರೆ, ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕಿರಣ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಬಲಿತ ಅರ್ಬುದಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

೧. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗ

೨. ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಬದಲಾವಣೆ

೩. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ.

೪. ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

೫. ಮಾಸಿಕಾವಧಿ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

೬. ವಿನಾಕಾರಣ ಚರ್ಮ, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

೭. ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣು

೮. ವಿನಾಕಾರಣ ದೇಹದ ತೂಕವಿಳಿತ

೯. ವಿನಾಕಾರಣ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ/ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ

೧೦. ವಿನಾಕಾರಣ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಜ್ವರ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ:

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅರ್ಬುದಗಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಶೇ. ೩೦, ನ್ಯೂರೋಬ್ಲಾಸ್ಟೋಮ ಶೇ. ೧೦. ರೆಟಿನೋಬ್ಲಾಸ್ಟೋಮ ಶೇ. ೧೨, ವಿಲ್ಮನ ಗಂತಿ ಶೇ. ೮, ಅಸ್ಥಿಯಾರ್ಬುದ ಶೇ. ೧೨ ದುಗ್ಧಾರ್ಬುದ ಶೇ. ೮, ಸ್ನಾಯು ಅರ್ಬುದ ಶೇ. ೧೨, ಹಾಡ್ಜ್‌ಕನ್ನನ ರೋಗ ಶೇ. ೭. ಇತರೆ ಶೇ. ೨.

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ:

ಅರ್ಬುದವು ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಂಡುಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ೮೦ ವರ್ಷವಾದವರಲ್ಲಂತೂ ಅರ್ಬುದ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದದ ಚರ್ಯೆ ಗಮನಾರ್ಹ. ಅರ್ಬುದೇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮರಣಿಸಿದ ವೃದ್ಧರ ಶವ ವಿಚ್ಛೇದನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

★ ಪುರುಷರ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ಲಾಂಡ್) ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಯ ಅರ್ಬುದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

★ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

★ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 'ಅಡಿನೋಕಾರ್ಸಿನೋಮ' ಎಂಬ ಅರ್ಬುದ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

★ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಅರ್ಬುದಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ.

★ ಅರ್ಬುದ ಮುನ್‌ರೂಪಗಳು ಜಠರ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

★ ಮಂದವೇಗೀ ಅರ್ಬುದಗಳೇ ಅಧಿಕ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ:

ಅರ್ಬುದವನ್ನು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ.

ಅರ್ಬುದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

೧) ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜಿಸಿ.

೨) ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೩) ಶ್ವೇತ ವರ್ಣೀಯರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರಬಾರದು.

೪) ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಡಿ.

೫) ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ದೇಶನವಿಲ್ಲದೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

೬) ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಭೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಬೇಡಿ. ಬಹುಶಯ್ಯ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

೭) ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೨ನ್ನು ಮೀರದಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ೨೦-೩೦ ವರ್ಷಗಳ ಮಧ್ಯದ ಅವಧಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

೮) ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

೯) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

೧೦) ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

೧೧) ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಆಸ್ಪರ್ಟೇಮ್, ಸ್ಯಾಕರಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ.

ದ್ವಿತೀಯಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ:

೧) ಅರ್ಬುದವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅರ್ಬುದ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅರ್ಬುದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ತೀವ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

೨) ಅರ್ಬುದಕಾರಕಗಳೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು.

೩) ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮಹಿಳೆಯು ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಸ್ವಯಂಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

೪) ವೃಷಣಾರ್ಬುದವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿಯಲು, ಪುರುಷರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಯಂ ವೃಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೫) ಅತಿಯಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ:

ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಅರ್ಬುದದ್ದು. ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಪ್ರತಿ ೫ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅರ್ಬುದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಬುದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ೫ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಅರ್ಬುದ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದದ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ:

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೫,೦೦,೦೦೦ ಜನರು ಅರ್ಬುದ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ಸುಮಾರು ೧೫ ಲಕ್ಷ ಜನರು ವಿವಿಧ ಅರ್ಬುದಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಅವರ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಅರ್ಬುದ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಅರ್ಬುದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ●



ಕೇಟೀ

ಇದೊಂದು ಕರುಣಾಜನಕ ಆತ್ಮಕಥೆ. ಒಳಗೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ, ಯಾರೆದುರೋ ಹೇಳಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದ ವ್ಯಥೆ. ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದೇ ಶಾಪವೆಂದು ಗೋಳಿಡುವ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣೊರ್ವಳು ತಾನು ಹೆಣ್ಣೂ ಆಗಲು ಅನರ್ಹಳೆನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನರಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಗುನಗುತ್ತ ಬದುಕುವುದು ಎಂಥಾ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ? ತಾನು ಏನೆಂಬುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದ ತಾಕಲಾಟದ ಸಂಧಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು, ನೋವನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮುಗ್ಧ ಹುಡುಗಿ 'ಹನ್ನಾ ವೆಬ್' ಎಂಬಾಕೆಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿಧಿಯಾಡಿದ ವಿಚಿತ್ರ ಲೀಲೆ........



ಹನ್ನಾ ವೆಬ್

ಅಮ್ಮನಾಗಬಯಸುವವಳ ಅಳಲು

ನನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಕೇಟೀಯ ಬಂಗಾರಬಣ್ಣದ ಕೂದಲು, ತುಂಬಿದ ಗಲ್ಲಗಳು, ಮೊಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧ-ತುಂಟ ನಗೆ, ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅವಳ ಕೆಂಪಾದ ಮೈಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳಂತೆ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆವ, ವಿಶಾಲ ನೀಲಿ ಕಂಗಳು...... ಎಷ್ಟು ಮೋಹಕ ಹುಡುಗಿ! ನಾನು ಸದಾ, ದಂತದ ಬೊಂಬೆಯಂತಿರುವ ಕೇಟೀಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ ಮೆತ್ತನೆ ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ, ಕಿಲಕಿಲನೆ ನಗುತ ಕುಣಿದಾಡುವಾಗ, ದಾರಿಹೋಕರು ಆಕೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮೆಚ್ಚಿ ಉದ್ಗರಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಬಹಳ ಗರ್ವಪಡುತ್ತೇನೆ.

ರಾತ್ರಿ, ಅವಳ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆ ಕಂದನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದೇಕೋ ನನಗೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ, ನನ್ನೊಳಗೆ ಬರೀ ಟೊಳ್ಳು ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನವಳ ಅಮ್ಮನಂತೆ ಅದೆಷ್ಟೇ ನಟಿಸಿದರೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಜಯಿಸಲಾರೆ. ನಾನಾಕೆಗೆ ಅಮ್ಮನಾಗಲಾರೆ. ಆಕೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಯಾರಿಗೂ ತಾಯಿಯಾಗಲಾರೆ. ಸಮಾಜದ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನಾನೋರ್ವ ಬಂಜೆ. ಹುಟ್ಟು ಬಂಜೆ! ಕೇಟೀ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ. ನನ್ನ ಒಡಹುಟ್ಟಿದ ತಂಗಿ. ನನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವುದು, ಈ ಕರಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡುವುದು, ಎರಡೂ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಹಿ ವಾಸ್ತವ ಕಣ್ಣೆದುರು ಬಂದಾಗ ನನಗೆ ಅತೀವ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನಗೆ ಆಗಿನ್ನೂ ಹದಿನಾಲ್ಕರ ಹರಯ. ಕೈಚಾಚಿದರೆ ಚುಕ್ಕೆ-ಚಂದಿರರೇ ಸಿಕ್ಕಾರು...... ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆದರೆ ಮುತ್ತುರತ್ನಗಳೇ ಪುಟಿದು ಬಂದಾವು ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಖುಷಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಕನಸು ಕಾಣುವ, ಕನಸಲ್ಲೇ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗಿಯರಂತೆ ನಾನೂ ಇದ್ದೆ. ಹಾಡು, ಕುಣಿತ, ಹುಡುಗರ ಕೀಟಲೆ, ಎಲ್ಲ.......ಎಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಬ್ಬಾ! ಆ ಸಂತಸದ ದಿನಗಳು ಮತ್ತೆಂದಿಗೂ ಮರಳಿ ಬರಲಾರವು. ನನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರೂ ಋತುಮತಿಯರಾದರು; ಆದರೆ ಅಂಥ ಸಂಕೇತಗಳಾವುವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಬ್ರಾ ತೊಟ್ಟರೂ, ಸೀರೆಯುಟ್ಟರೂ, ಬಳುಕಿ ನಡೆದರೂ, ನಾಚಿಕೊಂಡರೂ... ಊಂಹೂ-ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಾನು ಅದೊಂದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯಾದೆ. ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದೆ.

ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿ ನನ್ನನ್ನು, ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಇಂದಲ್ಲಾ ನಾಳೆ, ನಾನು ಋತುಮತಿಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಹಿತನುಡಿದಳು. ಸಧ್ಯ, ಆ ದಿನಗಳ ನೋವನ್ನು, ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂತಸಪಡಬೇಕೆಂದು ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಿದಳು. ನನಗೂ ಆಗ ಅವಳ ಮಾತುಗಳು ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಿದವು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಹತ್ತಿರವಿರಬೇಕು. ಅದೃಷ್ಟವಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಂಥೋರು ಸಿಕ್ಕೋದು.

ಇದಾದ ನಂತರ ನನ್ನೊಳಗೇ ನಿರಾಸೆ, ಬೇಸರ, ಅತೃಪ್ತಿ ಮನೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಇದೊಳ್ಳೇ ವಿಚಿತ್ರ. ಎಲ್ಲರಂತೆ ನಾನೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸೊಂಟದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಅಮ್ಮನೆದುರು ಈ ನನ್ನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಬಯಸಿದೆ. ಮುಜುಗರವಾಯಿತು. ಇರಲಿ, ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ೩೦ರ ತಂದೆ ಪಾಲ್ ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರೆಂದರೆ ನನ್ನ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಅವರ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಲು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. ನನ್ನೊಡನೆ ಗೆಳತಿ ಮೈಕೇಲ್ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಳು. ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅಂಥ ಗಂಭೀರವಾದುದೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ನನ್ನ ಯೋನಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚರ್ಮದ ಪೊರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಮುಂದುವರಿದು 'ಬಹುಶಃ ಈ ಪೊರೆಯಿಂದಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವಳಾದಾಗ ನೀನೂ ಕೂಡ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವಿ.'

ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅತ್ತುಬಿಟ್ಟೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನೋ ಅದು ಅಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮನಸಿಗೆ ಹಾಯೆನಿಸಿತ್ತು. ಅಮ್ಮ ನನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಳು. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಮುಂಚೆಯೇ ತನಗೇಕೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಮ್ಮ ಕಳಿದಳು.

ಅಂದಿನಿಂದ ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಮಾಧಾನಗೊಂಡೆ. ಅಪ್ಪನಿಗೂ ಕೂಡ ತಿಳಿಯಿತು. ನನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಮುದ್ದಿಸುವ ಅಪ್ಪ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯವರು.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ನಾನು ಮತ್ತು ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರಿನ್ಸೆಸ್ ಆಫ್ ವೇಲ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೋದೆವು. ನಾವು ವಾಸಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ನನ್ನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣಾತೀತ ಧ್ವನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮತ್ತೆ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಶ್ರುತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದೆವು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಮುಖ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಏನೋ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ನನ್ನೊಳಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಅಮ್ಮ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ಅಳತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳ ದುಃಖವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ. ಅಂದು ಹೇಳಿದ್ದ, ನನ್ನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಸರಳ ಆಪರೇಷನ್ ಏನಾಯಿತು ?

ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ತೋರಿಸಿದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಅವರ ವಿವರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಾಶಯವೇ ಕಾಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಏನು ಮಾಡುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನಿನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.



ಇದು ಯಾರ ತಪ್ಪೂ ಅಲ್ಲ- ನಾನು ನನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಏನೋ ಆಗಬಾರದ್ದು ಆಯಿತು. ಇದನ್ನು ನಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಸುದೈವಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಅಂಡಾಶಯಗಳೂ ಇಲ್ಲದೇ ಜನಿಸಿದ್ದರೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ (ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ರಸ) ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸುದೈವಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.

ಗೆಳತಿ ಮೈಕೇಲ್ ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ದತ್ತುಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದಳು. ಅವಳು ಹೇಳುವುದು ಸತ್ಯವೆಂದು ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹೊರತೆಗೆದು ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹೂಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕತೆಯಂತೆ ಅನಿಸಿತು.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ಕೇಟೀಗೆ ಜನನವಿತ್ತಳು. ಅವಳನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೂಗುವುದರ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಊಹಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಧಾರೆ ಎರೆದೆ. ನಾನು ಆಕೆಯ ಎರಡನೆಯ ತಾಯಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಪ್ಪ ಪಿಸುನುಡಿದರು. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೇ ಕತ್ತು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದೆ. ನಾನು ಈ ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಪಾಟಿಗಳಿಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅವರೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಯಾರೂ ಹಲ್ಲುಗಿಂಜಿ ನಗುವುದಾಗಲಿ, ಹಿಂದೆ ಗುಸುಗುಸು ಮಾತನಾಡುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹುಡುಗರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪಿಸು ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅವರಷ್ಟೇ ನನಗೂ ಕುತೂಹಲವಿದೆ. ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ನನಗೂ ಸಹಜವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು ದೊರೆಯುವುವು ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು.

ಆದರೆ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವರು ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಏನೋ ! ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನನಗೆ ಊಹಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕು ನನ್ನನ್ನು ತೊರೆದು ಬಿಡಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ನನಗೆ. ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪುರುಷನೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದೇನೋ ! ಆದರೆ ನಾನಿನ್ನೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿ.

ಸಧ್ಯ, ಋತುಮತಿಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಾದರೂ ತಪ್ಪಿದೆಯಲ್ಲಾ ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತರುತ್ತಿದೆ.





ಸೇರಿಗೆ ಸವ್ವಾಸೇರು !

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೆರಿಗೇ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಹೆಂಗಸರು ಸೂರಿಯ ಮುಖ ನೋಡಿ ಒಳಗೊಳಗೇ ನಕ್ಕು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೂರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ! ''ಯಾಕೆ ಇವರೆಲ್ಲಾ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಹೀಗೆ ನಗ್ತಿದ್ದಾರೆ ? ಪಮ್ಮಿಗೇನಾದ್ರೂ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಿವೆಯಾ ? ಫೋನಲ್ಲಿ 'ಹೆರಿಗೆಯಾಯ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆ' ಅಂತ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿದ್ರು.......'' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಒಳಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಪಮ್ಮಿ ಇವನನ್ನು ಕಂಡು ಆ ಕಡೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿದಳು.

''ಓ.....ಹೋ...... ಡೆಲಿವರಿ ಟೈಮಲ್ಲಿ ನಿನ್ಹತ್ರ ಇರ್ಲಿಲ್ಲಾಂತ ಬೇಜಾರಾ ? ನಿಂಗೋಸ್ಕರ ಆಟೋದಲ್ಲಿ ಓಡೋಡಿ ಬಂದೆ ನನ್ಚಿನ್ನಾ.....'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅವಳ ಪಕ್ಕ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತ. ಆದರೂ ಆಕೆ ಇವನತ್ತ ತಿರುಗಿ ನೋಡಲಿಲ್ಲ.

''ಮಗೂನ ನೋಡೋ ಕಾತರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಒದ್ದಾಡ್ತಿದ್ರೆ, ನೀನು ಹೀಗಾಡ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲಾ..... ಪಮ್ಮೀ ಇದು ಸರೀನಾ ? ಹೋಗ್ಲಿ ಬಿಡು, ಮಗು ಗಂಡಾ ? ಹೆಣ್ಣಾ? ನಿನ್ಹರಾ ಸುಂದರವಾಗಿದೆಯಾ ಇಲ್ಲಾ ನನ್ಹರಾ ಚುರುಕಾಗಿದೆಯಾ ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎದ್ದು ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟಾಗ,

''ರೀ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಬಿಡ್ರೀ. ದೇವ್ರು ನಾನು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತಪ್ಪಿಗೆ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಷೇ ಕೊಡಬಾರದಿತ್ರೀ'' ಎಂದು ಆತನ ತೋಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳತೊಡಗಿದಳು. ಸೂರಿಗೆ ಏನೊಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಕೆ ಏನ್ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ? ಯಾವ ತಪ್ಪಿಗೆ ಆ ದೇವ್ರು ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟಾ? ಅದನ್ನ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಯಾಕೆ ಕೊಟ್ಟಾ ? ಬೆಳಿಗ್ಗೇವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗೇ ಇತ್ತಲ್ಲಾ.... ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಏನಾಯ್ತು? ದಿನಾ ನನ್ನ ಜೇಬಿನಿಂದ ಚಿಲ್ರೇ ಕಾಸು ಕದಿಯೋದು ಬಿಟ್ರೆ, ನನಗೆ ತಿಳಿದ ಹಾಗೆ ಇವಳ್ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಮಾಡಿಲ್ಲಾ. ಮತ್ಯಾಕೆ ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆಡ್ತಿದಾಳೆ. ಎಂದು ಆಕೆಯ ಮುಖವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ನಿಂತ.

''ನೋಡ್ರೀ.......ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಹಾಗೆ ದುರುಗುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನೋಡಬೇಡ್ರೀ. ನನ್ನ ಎದೇನೇ ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತೆ. ಮಗುವಿನ ಮುಖಾ ನೋಡೋಕೆ ಮುಂಚೆ ನನಗೊಂದು ಮಾತು ಕೊಡ್ರೀ. ಮಗು ಹ್ಯಾಗೇ ಇದ್ರೂ ಅದನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸ್ತೀನಿ ಅಂತ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಾ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲಾಂತ ಭಾಷೆ ಕೊಡ್ರೀ'' ಅಂದಳು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ.

ಸೂರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವಾಗತೊಡಗಿತು. ಮಗು ಎಲ್ಲೋ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರ್ಬೇಕು. ಕುರೂಪಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲಾ ಭಯಂಕರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದ.

''ನೋಡು, ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದೀವಿ. ದೇವರು ಹಣೆಬರಹದಲ್ಲಿ ಬರೆದಂತೆ ಆಗುತ್ತೆ. ಅದನ್ನಾರೂ ಅಳಿಸೋದಕ್ಕಾಗೋದಿಲ್ಲ. ನೀನೇನೂ ನೊಂದ್ಕೋಬೇಡ. ನಮ್ಮ ಮಗೂ ತಾನೇ? ಹ್ಯಾಗಿದ್ರೂ ಪ್ರೀತಿಸಲೇಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೆಗ್ಗಣ ಮುದ್ದು ಅಂತ ಗಾದೇ ಕೇಳಿಲ್ವಾ?'' ಎಂದು ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಿದ್ದವನಿಗೆ ಆಕೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುತ್ತ'' ಏನೋ ಆದದ್ದಾಯ್ತು. ಇದೊಂದು ಸಾರಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮುಂದೆಂದೂ ಹೀಗಾಗೋದಕ್ಕೆ ನಾನು ಖಂಡಿತ ಅವಕಾಶ ಕೊಡೋದಿಲ್ಲ. ನನ್ಮಗು ಅಂದ್ರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗೂ ಇದ್ದಾಗೇ ತಾನೇ?'' ಎಂದಂದು ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದಳು. ಆತ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ''ಏನೆಂದೇ?'' ಅಂದ.

''ಅದೇರೀ ಮಗೂ..... ನೋಡೋದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನನ್ಹರಾನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಹರಾನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಳಾದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಅವನ ಹೋಲಿಕೇನೇವ್ವು'' ಎಂದಳು ಕೈ ಹೊಸಕುತ್ತ.

''ಅವ್ನು ಅಂದ್ರೆ ಯಾರೂ.... ನಮ್ತಂದೇನಾ?'' ಎನ್ನುತ್ತ ಮಗುವಿನ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ವಸ್ತ್ರ ಸರಿಸಿದ ಸೂರಿ, ಚಿಟ್ಟನೆ ಚೀರಿ ಬಂದು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ತೊದಲುತ್ತ ''ಪಪ...... ಪಮ್ಮಿ...... ಪರಿಮಳಾ..... ಪಕ್ಕದ್ಮನೇ ಸು.ಸು.....ಸುರೇಶ್ ಥರಾ ಇದೆಯಲ್ಲೇ !'' ಎಂದ ಏದುಸಿರುಬಿಡುತ್ತ.

''ಅದನ್ನೇರೀ ನಾನೂ ಹೇಳಿದ್ದು.... ಆ ಬದ್ಮಾಶ್ 'ಏನೂ ಭಯಾ ಇಲ್ಲಾ...... ಡಿಯರ್....' ಅಂದ್ಮೇಲೇ ನಾನು 'Green Signal' ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು!'' ಎಂದು ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಹೇಳಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಸೂರಿ ನಗುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದ.

''ಏನ್ರೀ ನಿಮಗೆ ಶಾಕ್ ಆಗಲಿಲ್ವಾ? ನೀವು ಇಷ್ಟು ಖುಷಿಯಾಗಿರೋದು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಶಾಕಾಗ್ತಿದೆ. ನಿಜಾ ಹೇಳ್ರೀ..... ನಾನು ನೋಡ್ತಾ ಇರೋದು ಕನಸಲ್ಲಾ ತಾನೇ?'' ಎಂದಳು.

''ಪಮ್ಮೀ ಆ ದೇವರು ಮೇಲಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ನೋಡ್ತೀದಾನೆ. ಆತ ಎಂದೂ ನಮ್ಮ ಕೈ ಬಿಡೋದಿಲ್ಲ. By Mistace ಸುರೇಶನ ಲಗೇಜು ನಮ್ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ತಪ್ಪು ಎಲ್ಲೂ ನಡೀಬಹುದಲ್ವಾ? ನೋಡ್ತಾ ಇರು, ಆ ಸುರೇಶನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಈ ಬಾರಿ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸ್ಕೋಬೇಡಾ ಅಂತ ಒಂದ್ಮಾತ್ಹೇಳಿದ್ರೆ, ಸಾಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋಗುತ್ತೆ!'' ಅಂದ. □

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ನರಪ್ರಾಣಿ !

◎ ರೂತಿ

ಮುಂಜಾನೆ ''ಕುಕ್ಕೂ.....'' ಎಂದು ಕೂಗಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಕೋಳಿ (ಹುಂಜ!) ಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಂದು, ರೆಕ್ಕೆ-ಪುಕ್ಕ ಕಿತ್ತು, ಚರ್ಮ ಸುಲಿದು, ಸುಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ 'ಕಿಚನ್' ನಿಂದ ಹೊರತಂದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ದನಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಜನಗಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಹಂದಿ' ಯೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾದೀತೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಡೀಸೆಂಟಾಗಿ 'ಪೋರ್ಕ್' ಎಂದು ಕರೆದು ತೆಪ್ಪಗೆ ತಿಂದುಬಿಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನೇ ತಿಂದು ತೇಗಬಲ್ಲ, ಅದು ಪಾಪವೆಂದಾಗಲೀ, ಅನಾಗರಿಕತೆಯೆಂದಾಗಲೀ, ಅರಿಯದ ಮುಗ್ಧ 'ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಕ' ರಿದ್ದಾರೆ! ಬಡ ಜನರ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ನೀಚರಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತಲ್ಲೇ ಅವರಿವರ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆವ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದ ವಿಚಿತ್ರ ಜೀವಿಗಳಿದ್ದಾರೆ.....

ಆದರೆ, ಹಾವು, ಚೇಳು, ಹಲ್ಲಿ, ಝರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಕುಡಿದು ತೃಪ್ತನಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ ?

ಹಲ್ಲಿ !

ನಾವು ಏನಾದರೂ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಹಲ್ಲಿ ಲೊಚಗುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಶುಭಶಕುನವೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ನಂಬಿಕೆ. ಅದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ, ಕೈಮೇಲೆ ನೆಗೆದರೇನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡಲು ಅತ್ತೆ ಆಯುಧವಾಗಿ ಈ ಹಲ್ಲಿಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಳಂತೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ವಿಷಪೂರಿ ತವಾದದ್ದೆಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಹಲ್ಲಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತೇವೆ. ಎಂಥೆಂಥಾ ಗಂಡಂದಿರನ್ನು ಕಣ್ಣೋಟದಲ್ಲೇ ಹೆದರಿಸುವ ಹೆಂಗಸರು ಹಲ್ಲಿ, ಜಿರಲೆ ಗಳೆಂದರೆ ಭಯದಿಂದ ನಡುಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥಾ ಹಲ್ಲಿಯನ್ನು ಗಬಕ್ಕನೇ ಹಿಡಿದು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ.....! ಕಚಕಚ ತಿಂದು ನುಂಗಿ ಬಿಡುವುದೆಂದರೆ.......! ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಟಿ.ವಿ. ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ 'New Product' ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ.



ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿರಲು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ವಾಹನಗಳು ಓಡಾಡಲೂ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬೇಕು. ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬೆಲೆ ಗಗನಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡ-ಸಾರಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಜನ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ........!

ಅದು ಬಿಹಾರದ ಜಮಶೇದ್‌ಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ 'ಸಾಂಚಿನಗರ'. ೧೮ ವರ್ಷದ ಆ ಯುವಕನ ಹೆಸರು ಸಂದೀಪ ಚಟರ್ಜಿ. ೫ ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ಆತನನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸೋತು, ಬೇಸತ್ತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ಆಚೆಗಟ್ಟಿದರು.

ಪಾಪ, ಆತ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಆತನಿಗೆ ರುಚಿಸುವುದೇ ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳು ! ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು (ಮೃತ ಹಾಗೂ ಜೀವಂತ) ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸ್ವಾದ, ಕೂಡ ಕಂಡಿರುವೆ ನೆಂದು ಸ್ವತಃ ಆತನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಂದರೂ ಈತನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೋಗದಿಂದ ಈತ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈತ ಆ 'ವಿಷಕಂಠ' ನನ್ನೇ ಮೀರಿಸಿದವ ನೆನ್ನಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈತ ಹಾವು, ಹಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

'ಎಂಥಾ ಕಾಲಬಂತಪ್ಪಾ' ಎಂದು ಹುಬ್ಬೇರಿಸಬೇಡಿ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ 'ಮನುಷ್ಯರು' ನಮ್ಮ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡರೆಂಬ ರೋಷದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಅನ್ಯಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲದೆ, ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರಕ್ಕೇ ವಾಹನಗಳು ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಬಹುದು !



ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು

ಅಥವಾ ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಹಾಗೂ ಪಲ್ಯ ತುಂಬ ರುಚಿಯಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	
ತೇವಾಂಶ	೯೦.೫ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೨.೧ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೦.೬ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	೨.೩ ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	೧.೩ ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	೨.೯ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	೧೧೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೪೬ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೧೪.೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್	
ಥಯಮೈನ್	೦.೧೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	೦.೨೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ನಯಸಿನ್	೦.೭ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ	೦.೨೯ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಉಪಯೋಗ : ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಆಮ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರು ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾರು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

● ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO 65817/97
POSTAL REGD NO BGW 24

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಜೂನ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ


ಭಾರತ ಅಣ್ವಸ್ತ್ರ

- ಯು.ಕೆ. ಶರ್ಮಾ ಸಮಿತಿಯ ವರದಿ
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕಪ್ಪು ಹಣದ ಹಾವಳಿ
- ಹೊಸ ಹಣಕಾಸು ಮಂತ್ರಿಯ ಹಳೆಯ ಸವಾಲುಗಳು
- ಬರಲಿದೆ! ಯೂರೋ ಕರೆನ್ಸಿ!!
- ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸುವರ್ಣೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಪದ್ಮ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾದ ಮಹಿಳೆಯರು
- ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು
- ವಿಶ್ವಕಪ್ ಫುಟ್ಬಾಲ್
- ವಿವಾದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಅರಮನೆ


ತಾಯಿಯಾದಳು ಡಾಲಿ!


ಹೊಸ ಸೌರಮಂಡಲಗಳ ಶೋಧ


ಸಚಿನ್- ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗ


ನೇಣಿಗೆ ನೇಗಿಲ ಯೋಗಿ


ಹಿಮಸಖಿ ಈ ಚಂದ್ರಮುಖಿ